



**Magiczny  
Kraków**

## **Las, który wspiera - terapeutyczna moc natury 25.04.2025**

2025-04-30

**Spacer po lesie to coś więcej niż tylko forma relaksu - dla osób z autyzmem oraz niepełnosprawnością intelektualną z Fili 2 ŚDS „VITA” jest to wyjątkowe doświadczenie, które pozytywnie wpływa na ich samopoczucie i codzienne funkcjonowanie. Podczas wizyty w lesie Uczestnicy mogą cieszyć się spokojem, harmonią i przewidywalnością natury. Zieleń drzew, śpiew ptaków i szum liści działają kojąco na układ nerwowy, zmniejszając napięcie i stres. Leśne środowisko sprzyja wyciszeniu, co jest szczególnie ważne dla osób wrażliwych na bodźce dźwiękowe i wzrokowe. Wizyta w lesie to dla naszych Podopiecznych także wspaniała forma ruchu i sensorycznego kontaktu z otoczeniem. Chodzenie po ściółce czy dotykane kory drzew stymuluje zmysły w bezpieczny, naturalny sposób.**