

Leśny Spokój. Nowa ścieżka kąpieli leśnych w Puszczy Kozienickiej

Datum 12.10.2026
Subjekt Generalna Dyrekcja Lasów Państwowych
Region Polsko
Kategorie Kultura a cestovní ruch, Sport, fitness a rekreace, Lesnictví a těžba dřeva

W Nadleśnictwie Kozienice otwarto ścieżkę kąpieli leśnych „Leśny Spokój”. To miejsce stworzone z myślą o osobach szukających wyciszenia, kontaktu z naturą i odpoczynku od codziennego pośpiechu.

W piątek 9 października oficjalnie otwarto ścieżkę kąpieli leśnych „Leśny Spokój”, zlokalizowaną na terenie leśnictw Jaśce i Przejazd. W konferencji prasowej inaugurującej funkcjonowanie nowej atrakcji turystycznej uczestniczyli przedstawiciele lokalnych mediów, samorządów, organizacji społecznych, Uniwersytetów Trzeciego Wieku, ośrodków wsparcia oraz osoby zainteresowane tematyką terapii leśnej i zdrowotnymi aspektami kontaktu z przyrodą.

Nowa ścieżka została zaprojektowana jako przestrzeń sprzyjająca wyciszeniu i uważnemu obcowaniu z naturą. Nie jest to typowa ścieżka edukacyjna oparta na przekazywaniu wiedzy przyrodniczej. Jej głównym celem jest zachęcenie odwiedzających do zwolnienia tempa, skupienia uwagi na otoczeniu i świadomego doświadczania lasu wszystkimi zmysłami.

Zaproszenie do zatrzymania się

Przed wejściem na trasę odwiedzający znajdą tablicę informacyjną wyjaśniającą ideę kąpieli leśnych oraz sposób korzystania ze ścieżki.

Wzdłuż trasy rozmieszczono specjalne punkty w formie zaproszeń do wykonywania prostych aktywności związanych z obserwowaniem przyrody, wsłuchiowaniem się w dźwięki lasu czy zwracaniem uwagi na zapachy, faktury i detale często niezauważane podczas zwykłego spaceru.

Twórcy ścieżki podkreślają, że wszystkie proponowane aktywności są dobrowolne. Odwiedzający mogą korzystać z nich w wybranym przez siebie zakresie i tempie.

Leśna praktyka inspirowana Japonią

Koncepcja ścieżki nawiązuje do idei kąpieli leśnych, znanych również jako *shinrin-yoku*. Praktyka ta wywodzi się z Japonii i polega na świadomym przebywaniu wśród drzew oraz angażowaniu zmysłów w odbieranie bodźców płynących z otoczenia.

Na tablicach przy ścieżce umieszczono także kody QR, dzięki którym można dowiedzieć się więcej o idei terapii leśnej, jej historii oraz wynikach badań dotyczących wpływu kontaktu z przyrodą na samopoczucie człowieka.

Las jako miejsce odpoczynku

Leśnicy od lat udostępniają lasy społeczeństwu, tworząc miejsca służące turystyce, rekreacji i edukacji. Ścieżka „Leśny Spokój” jest kolejną propozycją skierowaną do osób, które chcą korzystać z lasu w nieco inny sposób niż podczas tradycyjnego spaceru.

Nowa trasa zachęca do zatrzymania się na chwilę, ograniczenia pośpiechu i zwrócenia uwagi na to, co w lesie często umyka podczas codziennych wędrówek.

<https://www.lasy.gov.pl/pl/informacje/aktualnosci/lesny-spokoj-nowa-sciezka-kapieli-lesnych-w-puszczy-kozienickiej>