



BAÑO DE BOSQUE -SHINRIN YOKU-  
(CONTANDO CON LOS ÁRBOLES)



Z●●T●R●P●●  
TEATRO

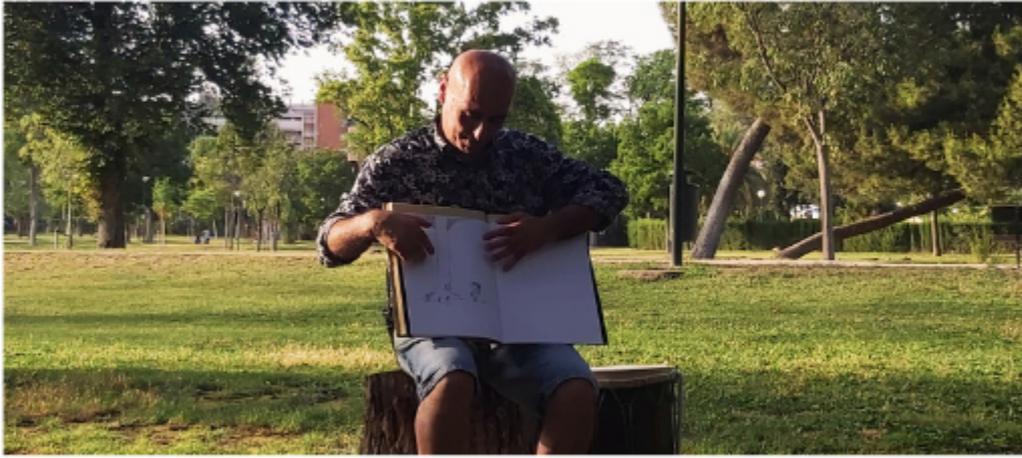
Un **baño de bosque** es una actividad consistente en realizar una visita a un bosque, sumergiéndose en él con los cinco sentidos, a fin de obtener un bienestar para la persona o un beneficio para su salud.

Se trata de una práctica popular en Japón y el Extremo Oriente, donde se la conoce como ***shinrin-yoku***.

Buscar la **armonía con la naturaleza** frente al estrés que nos provocan las tecnologías. Ante ese contraste de formas de vida se convierte en algo importante reivindicar el silencio, la contemplación y, entre otras cosas, la importancia del árbol como santuario ante el que poner en práctica el equilibrio espiritual y el respeto por la naturaleza.

Los estudios científicos realizados hasta la fecha avalan los beneficios de ***shinrin-yoku***. Estos han demostrado que **la exposición a la naturaleza afecta positivamente entre las personas que han participado en ellos**: reduce la tensión, la ira, la ansiedad, la depresión y el insomnio.





Partiendo de esa premisa proponemos un **recorrido por un espacio natural**: un bosque, la ribera de un río, una arboleda... en donde poner en funcionamiento nuestros cinco sentidos a través de la música, la poesía o la narración de cuentos.

Pasear de manera relajada, disfrutando de lo que la naturaleza nos brinda, y realizar una serie de paradas en la que dos narradores, una recitadora y un músico irán desgranando **historias de seres que habitan los bosques; de árboles generosos; breves poemas de autoras** chinas como Li Qingzhao (que incluso cabría la posibilidad de oír en su lengua original) o de las japonesas Murasaki Shikibu y Ono no Komachi; textos de Ana María Matute; e, incluso, **músicas** que nos recordarán al sonido que los bebés escuchan en el vientre de sus madres.

En el espectáculo intervienen los narradores profesionales Maricuela y Mariano Lasheras, el músico Miguel Ángel Fraile y la recitadora china Yu Wenqing.







“

Lo importante es estar en el bosque, conectar y sentirlo.



## **CONTRATACIÓN**

Mía Sánchez Guerrero  
+34 600 52 04 66  
[mia.zootropoteatro@gmail.com](mailto:mia.zootropoteatro@gmail.com)

Mariano Lasheras  
+34 656 85 46 41  
[mariano@zootropoteatro.com](mailto:mariano@zootropoteatro.com)

**Z | ● | ● | T | R | ● | P | ●**

[www.zootropoteatro.com](http://www.zootropoteatro.com)