



‘Shinrin-yoku’, el método japonés de bienestar que está conquistando España

El estrés, la ansiedad y la hiperconectividad se han convertido en parte del día a día de la mayoría de los españoles. Según datos recientes obtenidos por la revista EstarGuapas, cada vez más personas en España están buscando alternativas naturales para reducir el estrés y mejorar su bienestar. Ahora, una nueva tendencia de origen japonés comienza a ganar terreno en el país: el Shinrin-yoku, más conocido como "baño de bosque".

Una práctica milenaria que empieza a implantarse en España

El Shinrin-yoku se basa en la conexión con la naturaleza a través de los sentidos. Consiste en realizar paseos relajados en entornos naturales, dejando de lado las preocupaciones diarias y las distracciones tecnológicas. Esta técnica, que ha sido popular en Japón durante décadas, se está empezando a practicar en España como una alternativa innovadora para reducir el estrés, mejorar el estado de ánimo y favorecer la desconexión digital.

Según algunos testimonios, cada vez más personas están incorporando l ...