

Camí del Vermell

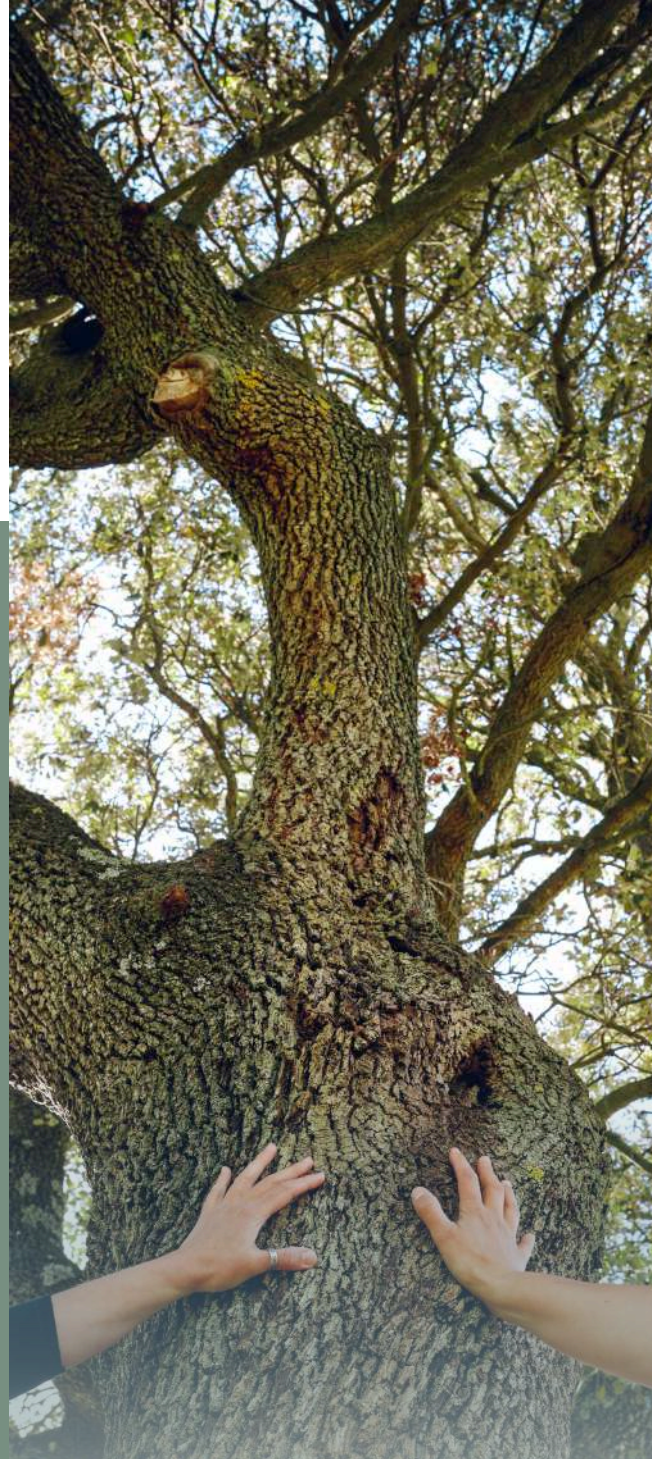
La passejada s'inicia davant de la font del Vermell. El caminet ens endinsarà en una pineda de pi roig (*Pinus sylvestris*) on destaquen també alguns ginebrons (*Juniperus communis*) i algunes farigoles (*Thymus vulgaris*), tots dos d'una intensa olor, i les boixedes de boix comú (*Buxus sempervirens*). Es tracta d'un recorregut circular que no té pèrdua, En la major part d'aquest itinerari es troben pins de diferents edats i dimensions així com un sotabosc molsut, format per les acícules acumulades i les pinyes.

- Ruta circular
- 1 km
- ❄ Tot l'any, a l'hivern pots trobar neu
- Fàcil
- 👟 Calçat i roba còmodes

Descarrega't el track i la guia sonora de bany de bosc:



Continguts i disseny: SÀMARA NATURA - www.samara.cat
Fotografia portada: Kàtia Pret; DL: 578-2024



BANY DE BOSC

CAMÍ DEL VERMELL

Un "bany de bosc" o *shinrin-yoku* en japonès és una activitat d'aproximació a la natura a la cerca del benestar i l'harmonia personal. Es tracta de fer una passejada per una zona boscosa coberta, durant la qual gaudirem simplement d'estar presents dins el bosc. Durant aquesta estona mirarem de desaccelerar el ritme de vida i despertarem els nostres sentits per connectar amb el nostre entorn, sentint que formen part d'ell. Activar l'atenció plena del moment, envoltats d'altres animals i maneres de viure, amb altres formes de comunicació i supervivència. Sentir la naturalesa, deixar que ens impregni i deixar-nos endur per l'atmosfera plàcida i relaxant del bosc.





Endinsa't al bany de bosc

Al llarg d'aquest recorregut trobaràs diferents punts enumerats acompanyats d'un pictograma de bosc que et convidaran a dur a terme unes activitats per connectar amb el bosc i amb tu mateixa. En cap cas són obligatòries i pot adaptar-les a la teva forma de ser, d'estar i de relacionar-te amb el bosc.



Font: pexels

1 Les llums i els colors del bosc. Veure el bosc.

Observa les branques que es mouen als arbres, els ocells, les fulles dels arbres, les fulles caigudes, els insectes volant ... Fixa't en les llums i els ombres dins del bosc, el "koromberi". Registra amb una mirada els troncs vells dels arbres, les pedres i roques del terra, la imperfecció de la natura o "wabi-sabi". Aprecia els diferents colors i els contrastos entre ells. Mira enlaire per veure les capçades dels arbres i el cel que s'esmuny entre elles.



Font: pexels

2 Els sons del bosc. Escoltar el bosc.

Posa atenció a la simfonia de sons que t'envolten. Mira de separar i identificar cadascun d'ells, com si volguessis diferenciar els instruments que componen una orquestra. Pots estirar-te a terra i escoltar millor. Ara prova de fer el mateix amb els ulls tancats. S'amplia la percepció sonora sense la vista activa?



Font: pexels

3 Les olors del bosc. Olorar el bosc.

Amb els ulls tancats, inspira profundament els aromes del bosc que t'envolta. Intenta captar l'olor de les flors, de les fulles, la humitat del terra. Mira de desgranar una d'aquestes olors. Pots agafar algun element que et cridi l'atenció del que tens al davant (una pedra, una fulla, una mica de terra del bosc, algunes pinyes...) i acosta-te'l al nas per sentir-ne millor l'olor.



Font: Kàtia Prat

4 Les textures del bosc. Tocar el bosc.

Estén les mans per palpar suaument alguna planta, roca o el terra. Capta la seva frescor o la seva calidesa. Explora la rugositat d'un tronc, la suavitat d'una roca, la fragilitat de la tija d'alguna planta. Sent en el teu propi cos l'escalfor del sol i la carícia de l'aire a la teva pell. Et pots descalçar i notar la textura del terra. També pots acostar-te a un arbre i abraçar-lo. Ara prova de fer el mateix amb els ulls tancats. S'amplia la percepció tàctil sense la vista activa?



Font: pexels

5 Els sabors del bosc. Tastar el bosc.

Si coneixes bé alguna planta del teu voltant pots collir-ne una branca i acostar-la a la teva boca. Mantén-la primer als llavis, per notar la seva textura. Porta-la cap a la llengua per tal de començar a notar el seu gust. Mastega-la una mica. Sents el gust del bosc? Ara prova de fer el mateix amb els ulls tancats. S'amplia la percepció del gust sense la vista activa?



Font: pexels

6 El teu arbre, el teu jo.

Escull un arbre dels que tens al teu davant. Seu en algun lloc proper on el puguis veure bé. Fes-ne un dibuix, tal com el veus i el sents. Escriu al costat o a sota perquè l'has escollit. Quan hagi acabat, posa-li el teu nom i llegeix el mateix escrit dirigint-lo cap a tu



No feu foc



No llenceu deixalles



Respecteu els éssers vius de l'entorn



Seguiu les indicacions de la ruta



Acampada lliure no permesa



Respecteu el patrimoni de l'entorn



PUNT D'ATENCIÓ TURÍSTICA
EL SALÍ DE CAMBRILS
L-401, 23 - 25283 Odèn, Lleida
621 244 364

OFICINA DE TURISME DEL SOLSONÈS
Ctra. de Bassella, 1 - 25280 Solsona
973 48 23 10 - 623 172 497

Telèfon d'emergències