

# Baño de bosque: una experiencia sensorial

Equino Aukera

**PLAZAOLA-SAKANA-ULTZAMALDEA**

En el bosque, el ruido se queda fuera. Baño de Bosque propone adentrarse en la naturaleza sin prisas, dejando que el entorno marque el ritmo y que la atención vuelva a lo esencial: el aire, los sonidos y el contacto con la tierra. La experiencia comienza con la acogida del guía, quien presenta el recorrido y acompaña al grupo en una preparación sensorial para afinar la escucha y la percepción.

El paseo alterna caminatas tranquilas con paradas en elementos naturales significativos, como árboles centenarios o pequeñas cascadas. Durante el recorrido se realizan dinámicas sensoriales y ejercicios de respiración consciente, favoreciendo la conexión con el paisaje. La actividad finaliza con una despedida serena que permite integrar lo vivido, dejando una sensación de bienestar y vínculo con el entorno natural.

## Ideal para:

Personas en busca de desconexión y bienestar alrededor de un entorno natural.

## Temática



Naturaleza y ecoturismo  
Bienestar y salud

**Dirección:** C/Santa Cruz 5, 31891 Intza, Navarra

**Web:** [www.equinoaukera.com](http://www.equinoaukera.com)

**Mail:** [equinoaukera@gmail.com](mailto:equinoaukera@gmail.com)

**Tel.:** 639 370 645

**RRSS:** [@equinoaukera](https://www.instagram.com/equinoaukera)  



**AltaNavarra  
GoiNafarroa**

Sakana Plazaola  
Ultzamaldea

## Horario:

De 9:00 a 11:30

De 18:00 a 20:30

Horarios sujetos a variación según temporada, para más información consultar la web

## Duración:

2 horas y 30 minutos

## Cuándo se realiza:

La experiencia está disponible todo el año, en fechas concretas según la época y la disponibilidad

## Qué incluye:

Realización de la actividad guiada por un experto

## Precio:

Adultos: 25 € por persona

De 12 a 16 años: 15 € por persona

Menores de 12 años: Gratis, siempre que vayan acompañados de un adulto

Personas jubiladas: 20€ por persona

## Idiomas disponibles:

Castellano

## Accesibilidad:

Parking disponible

## Condiciones y observaciones:

Se requiere reserva previa

N.º mínimo de participantes: 4 personas

N.º máximo de participantes: 20 personas

Se recomienda ropa y calzado cómodos y adecuados para la actividad

Para más información sobre reservas, disponibilidad y condiciones, consultar con la empresa organizadora



# Basoko bainua: esperientzia sentsoriala

## Equino Aukera

### PLAZAOLA-SAKANA-ULTZAMALDEA

Basoan, zarata kanpoan geratzen da. Basoko Bainuak naturan presarik gabe murgiltzea proposatzen du, inguruneak erritmoa markatu dezan eta arreta funtsezkoenera itzul dadin: airea, soinuak eta lurrarekiko kontaktua. Esperientzia gidariaren harrerarekin hasten da. Gidariak ibilbidea aurkezten du eta taldeari zentzumenak prestatzen laguntzen dio, entzutea eta pertzepzioa doitzeko.

Paseoan ibilaldi lasaiak eta geldialdiak egiten dira elementu natural esanguratsuetan, hala nola ehun urteko zuhaitzetan edo ur-jauzi txikietan. Ibilbidean zehar dinamika sentsorialak eta arnasketa kontzienteko ariketak egiten dira, paisaiarekiko lotura erraztuz. Jarduera amaitzeko, agur lasaia egiten da, bitzitakoa integratzeko, eta ongizate-sentsazioa eta ingurune naturalarekiko lotura uzten ditu.

#### Norentzat:

Ingurune natural baten inguruan deskonexio eta ongizate bila dabiltzan pertsonentzat.

#### Gaia:



Natura eta ekoturismoa  
Ongizatea eta osasuna

**Helbidea:** Santa Cruz kalea 5, 31891 Intza, Nafarroa

**Web:** [www.equinoaukera.com](http://www.equinoaukera.com)

**E-mail:** [equinoaukera@gmail.com](mailto:equinoaukera@gmail.com)

**Tel.:** 639 370 645

**Sare sozialak:** @equinoaukera  



GoiNafarroa  
AltaNavarra

Sakana Plazaola  
Ultzamaldea

#### Ordutegia:

9:00etatik 11:30era

18:00etatik 20:30era

Denboraldiaren arabera ordutegiak alda daitezke, informazio gehiago nahi izanez gero, kontsultatu web orria.

#### Iraupena:

2 ordu eta 30 minutu.

#### Noiz dago eskuragarri:

Esperientzia urte osoan dago eskuragarri, data zehatzetan, garaiaren eta erabilgarritasunaren arabera.

#### Zer hartzen du barne:

Aditu batek gidatutako jarduera egitea.

#### Prezioa:

Helduak: 25 € pertsonako.

12-16 urte: 15 € pertsonako.

12 urtetik beherakoak: Doan, heldu batekin badoaz.

Erretiratuak: 20 € pertsonako.

#### Hizkuntza aukerak:

Gaztelera

#### Irisgarritasuna:

Aparkalekua erabilgarri.

#### Baldintzak eta oharrak:

Aldez aurretik erreserba egin behar da.

Gutxieneko parte-hartzaile kopurua: 4 pertsona.

Gehieneko parte-hartzaile kopurua: 20 pertsona.

Arropa eroso eta urteko sasoiaren araberako

oinetako egokiak ekartzea gomendatzen da.

Erreserbei, erabilgarritasunari eta baldintzei buruzko

informazio gehiago nahi izanez gero, jarri

harremanetan enpresa antolatzailearekin.

