



SUSTOK, PAILSĖK, ATSIGAUK

UŽUOSTI MIŠKO SAMANAS | ĮKVĖPTI
DRĖGNŲ MEDŽIŲ LAPŲ | IŠGIRSTI
PAUKŠČIŲ SIMFONIJA | KLAUSYTI
ŠLAMANČIŲ MEDŽIŲ | PALIESTI MEDŽIO
KAMIENĄ | PAGLOSTYTI ŠVELNIĄ RASĄ |
PAMATYTI VANDENS TĖKMĘ | STEBĖTI
SAULĖS SPINDULIŲ ŽAISMA | AKIMIS GERTI
GAMTOS ATPALVIUS | PATIRTI LIETAUS
LAŠUS ANT SAVO ODOS | STOVĖTI
BASOMIS KOJOMIS ANT MINKŠTOS ŽEMĖS

JAUSTI, KAD ESI GAMTOS DALIS



Jurga Ši

Sertifikuota gamtos ir
miško terapijos specialistė
| Miško maudynių
praktikos vedlė



jurgita.siksniene@gmail.com

Facebook / *Jurga Ši*
Instagram / *jurga_siksne*

KAS YRA MIŠKO MAUDYNIŲ PRAKTIKA?

MIŠKO MAUDYNĖS (JAP. "SHINRIN-YOKU")
TAI MOKSLIŠKAI PAGRĮSTA
SVEIKATINIMO METODIKA, KAI
MAUDOMĖS NE VANDENS TELKINYJE, O
MIŠKO – TIKROJO TERAPEUTO –
ATMOSFEROJE, T.Y. JO GARSUOSE,
VAIZDE, SKONYJE, PRISILIETIMUOSE IR
KVAPUOSE. TAI LĖTAS BUVIMAS MIŠKE,
KURIO METU ĮGALINAME SAVO PENKIS
POJŪČIUS. ŠIOS PRAKTIKOS METU MES
NESIEKIAME JOKIŲ TIKSLŲ, NEVYKDOME
UŽDUOČIŲ, NEVERTINAME IR NEBŪNAME
VERTINAMI PATYS. TAIP ATKURIAME
PRIGIMTINĮ RYŠĮ SU GAMTA, LEISDAMI
SAU, BŪDAMI SAUGIOJE APLINKOJE,
TIESIOG BŪTI "ČIA IR DABAR", PRISIMINTI
VAIKIŠKĄ SMALSUMĄ TYRINĖTI IR TUO
MĖGAUTIS.





MIŠKO MAUDYNIŲ NAUDA

- | Pagerėja širdies ir kraujagyslių sistemos veikla |
- | Suaktyvėja medžiagų apykaitos procesai |
- | Sumažėja streso hormonų kiekis |
- | Suaktyvinamas organizmo imunitetas |
- | Pagerėja miego kokybė |
- | Padidėja energijos kiekis |
- | Jaučiamas laimės, bendrystės jausmas |



KO TIKĖTIS IŠ MIŠKO MAUDYNIŲ PRAKTIKOS?

Pradėkime nuo to, kad lėtas buvimas gamtoje, derinamas kartu su savistaba, praturtins jus ir leis pajusti atsigręžimo į save pojūtį.

Lėtai būnant gamtoje bei įgalinant penkis savo pojūčius jūs (at)kursite prigimtini ryšį su gamta, kurios dalimi esate.

Mano, kaip miško maudynių praktikos vedlės vaidmuo – tarpininkauti tarp jūsų ir miško bei atverti jums duris į mus supantį, gyvybės ir energijos pilną, gamtos pasaulį.

Miško maudynių praktikos trukmė: 2-4 val.

Nueinamas atstumas: ne daugiau 2 km, įskaitant sustojimus skirtus refleksijoms ir pasidalinimams.

Grupės dalyvių skaičius: derinamas konkrečiu atveju.

Dėl miško maudynių praktikų ir kainų susisieki su manimi nurodytais kontaktais.



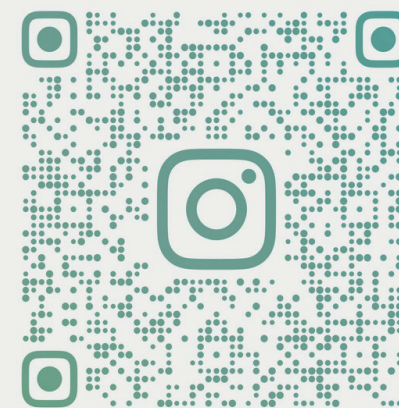
APIE MANE



Esu Jurga Ši, 2024 m. baigiau Lietuvos sveikatos mokslų universiteto podiplominių studijų programą "Gamtos ir miško terapija", esu sertifikuota miško ir gamtos terapijos specialistė.

Nuolatos mokausi iš miško, jame vykstančių ir niekada nesibaigiančių gimimo, augimo, kovos, bendradarbiavimo, prisitaikymo, priėmimo, savireguliacijos, regeneracinių, amžėjimo, mirties ir atgimimo procesų.

KVIEČIU IR JUS Į ŠIRDĮ RAMINANČIĄ IR SIELĄ PRATURTINANČIĄ MIŠKO MAUDYNIŲ PATIRTĮ!



MIŠKO TERAPIJA
BY JURGA_SIKSNE

Iki susitikimo.
Miškuose.

