



Las Merindades

# LAS MERINDADES BAÑOS DE BOSQUE

*5 ITINERARIOS  
PARA SUMERGIRSE EN EL BOSQUE*

**CÉDER**  
Merindades





# *Baños de Bosque*

## *las Merindades*

De manera natural, cuando notas estrés o tienes algún problema, tal vez sientas la necesidad de dar un paseo por la naturaleza cercana, allí, poco a poco con el caminar el estrés se va sosegando y el problema, aunque se mantiene, tal vez ahora eres capaz de enfocarlo desde otra perspectiva. Esto, que de manera instintiva lo realizamos a menudo, se ha visto comprobado de manera científica en los últimos tiempos.

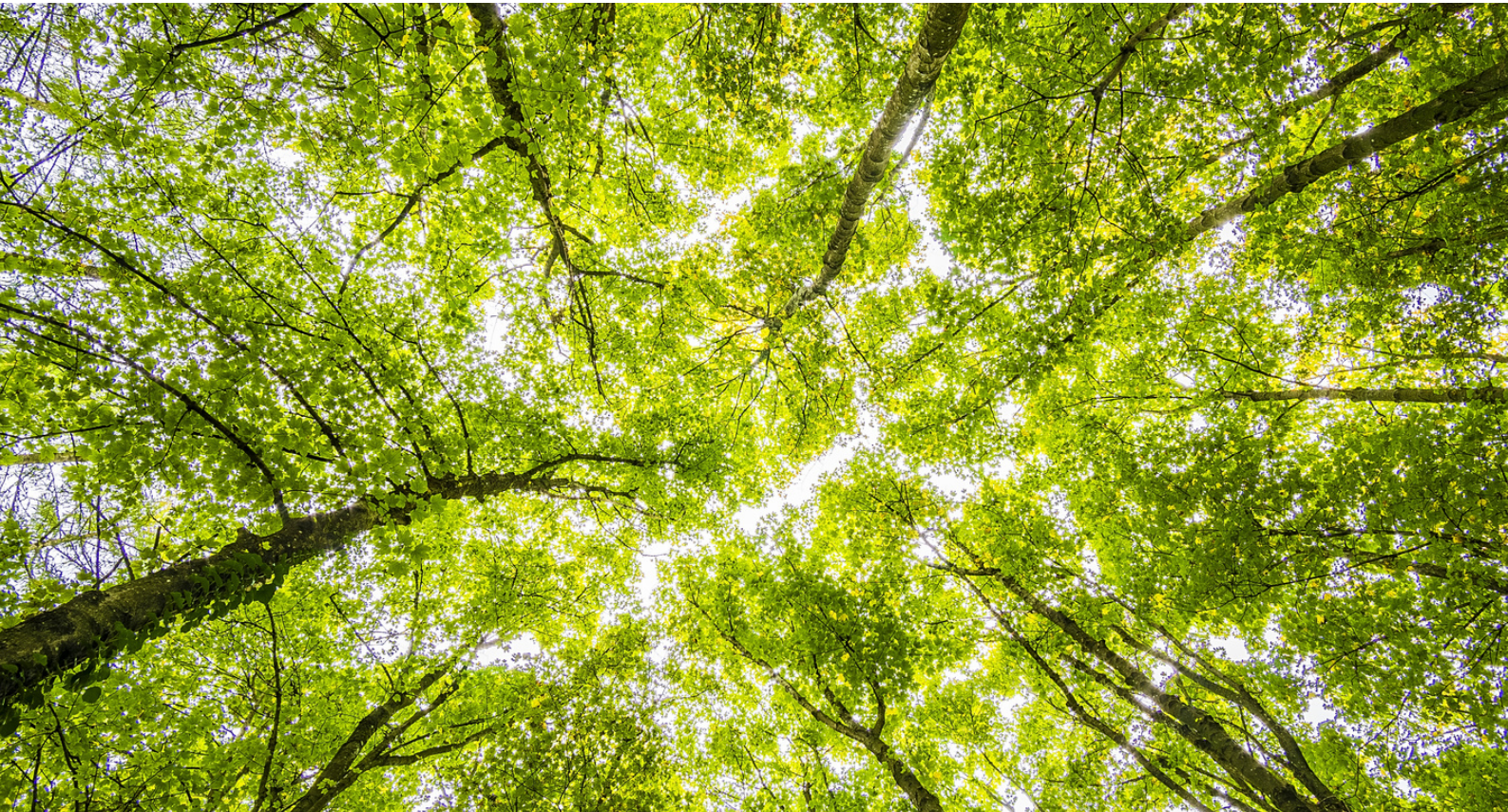
La naturaleza nos beneficia. Sólo un paseo por ella es capaz de ejercer sobre nosotros esa sensación de bienestar, pero si conocemos mejor los beneficios que nos puede proveer seremos capaces de conseguir mayores niveles de sus efectos terapéuticos.

Lo que en España se conoce como paseos de baños de bosque, se inició en Japón en los años 80. Allí nació bajo la denominación de Shinrin Yoku. En aquellos años, los habitantes de Japón sufrían un gran estrés laboral, tanto que hasta tienen una palabra para designar a la muerte por exceso de trabajo.

Decididos a mejorar esa situación, se dieron cuenta de los estupendos bosques que integraban su territorio, y decidieron llevar a sus habitantes tan estresados a ellos. De este modo observaron que en contacto con el medio natural, las personas reducían sus altos niveles de estrés, y lo extendieron a todo su territorio.

Actualmente el país cuenta con varias bases forestales donde se realizan cuestionarios de calidad de vida previos y posteriores, incluso se toman algunas variables como la tensión arterial. Estas prácticas se han visto avaladas por diversos estudios que demuestran los efectos positivos que aporta el contacto con la naturaleza sobre nuestro estado de bienestar.

## *Sensaciones por Descubrir*







# ¿QUÉ BENEFICIOS APORTA?

Con esta propuesta de baños de bosque se busca potenciar esos efectos positivos del contacto con el medio natural, no se trata sólo de hacer un recorrido o conocer las especies de un lugar, si no más bien de dejar que la naturaleza pase por ti. De conectar con el entorno a través de los sentidos, de captar con mayor eficacia los efectos beneficiosos del bosque, de desarrollar nuestra creatividad o de poder reflexionar sobre nosotros mismos.

En definitiva se trata de realizar un paseo siendo consciente de los pequeños detalles, de multitud de sensaciones que normalmente nos suelen pasar desapercibidas. De parar y ser conscientes del ahora y de nosotros mismos, en la naturaleza.

*Siempre que uno se sumerge en el bosque recibe mucho más de lo que esperaba encontrar*



# ¿CÓMO REALIZAR UN BAÑO DE BOSQUE?

## ¿QUÉ TIENES QUE TENER EN CUENTA?

---

Un baño de bosque es un paseo corto y tranquilo por la naturaleza . A través de él, podrás potenciar tus sentidos: huele, toca, escucha, mira... a tu alrededor con la emoción del descubrir. Respira, crea.

La actividad se desarrolla al aire libre en el medio natural por lo que se recomienda llevar calzado cómodo y ropa adaptada a la climatología del momento.

Disfruta de la experiencia y todos los beneficios que nos regala el bosque, pero asegúrate de no dejar huella en el medio natural, es responsabilidad de todos y todas contribuir a la conservación de estos oasis naturales.

## ¿CÓMO DISFRUTO DE LA ACTIVIDAD DE BAÑOS DE BOSQUE?

---

### - ¿Quieres que te acompañen en tu Baño de Bosque?

Sumérgete con mayor profundidad en la experiencia del contacto con la naturaleza. Puedes disfrutar de la experiencia con a través de la Asociación Baños de Bosque [www.bañosbosque.es](http://www.bañosbosque.es)

### - ¿Prefieres disfrutar tu aire de un Baño de Bosque?

Si eres de las personas que prefieren experimentar un **baño de Bosque a su aire**, en esta guía encontrarás una propuesta de actividades para que puedas ponerlas en práctica durante tu paseo.

## ¿CÓMO LLEGO A LOS SENDEROS Y SIGO EL RECORRIDO?

---

- **Descárgate** la APP de autoguiado de rutas **línea verde**. (Disponible para Android e IOS).



- Encuentra toda la información de las rutas y el track de descarga en la web [www.lasmerindades.com](http://www.lasmerindades.com)
- Accede a la ruta en [Wikiloc](https://www.wikiloc.com) en la cuenta línea verde.





# ¿QUIERES VIVIR LA EXPERIENCIA A TU AIRE?

Aquí te dejamos **5 actividades** que puedes realizar en cualquiera de los itinerarios propuestos y que te llevarán a sumergirte en el bosque con múltiples sentidos

## *Escucha*

Encuentra un espacio en el itinerario para parar con calma, cierra los ojos y céntrate en los sonidos del bosque. Tal vez escuches algún ave surcar el cielo sobre ti, pequeños pájaros cantando a tu alrededor, cencerros de vacas a lo lejos... Únicamente concéntrate en disfrutar de la ausencia de ruido antrópico en el oasis del bosque.

## *Observa*

Contempla bajo las ramas, lo que en Japón denominan "Komorebi", la luz tamizada entre las hojas.

## *Re-conecta*

Encuentra cobijo bajo la fortaleza de un árbol, una vez junto a su tronco, realiza varias respiraciones tranquilas. Este ejercicio además de ayudarte a relajarte, favorecerá la mejora de la captación de los fitocidas presentes en el ambiente. Los fitocidas son sustancias volátiles que desprenden los árboles y pueden mejorar nuestro sistema inmunitario.

## *Siente en tus manos*

Sumerge tus manos en los mullidos musgos que tapizan las piedras, con cuidado de no estropearlos. Siente en tus manos la sensación de extrema sudeidad que aportan.

## *Experimenta el aroma*

Acerca tus manos a la hojarasca del suelo y nota la tierra que esconde debajo, su frescura, su temperatura, sé consciente de la cantidad de vida que alberga. Después huele esa tierra que tienes entre las manos ¿Recuerdas cuando fue la última vez que oliste la tierra? Con esta sencilla acción puedes estar obteniendo los beneficios que sobre el sistema inmunitario ofrece la bacteria "Mycobacterium vaccae", presente en el suelo.





Zona "De montañas y cuevas"  
Arboreto de Quintanilla del Rebollar  
(las grandes coníferas)



Zona "En torno a la Peña"  
Santuario de Cantonad  
(Bosque mixto)



Zona "De la Tierra y el Castellano"  
Relloso de Losa  
(El Hayedo)



Zona "Por el curso del Ebro"  
Crespos  
(Roble y avellano)



Zona "Por los Montes Obarenes"  
Montejo de San Miguel  
(Bosque de Ribera)

# *Baños de Bosque* *las Merindades*





## 5 itinerarios

La propuesta de bosques que forman la red de Baños de Bosque de las Merindades, no se han elegido de manera casual, sino que son el resultado de un estudio de investigación realizado por un equipo de la Facultad de Ciencias de la Salud de la Universidad de Burgos. Estos lugares, han sido los entornos en los que diversos grupos de personas voluntarias participantes en el estudio, han encontrado mayor sensación de bienestar.

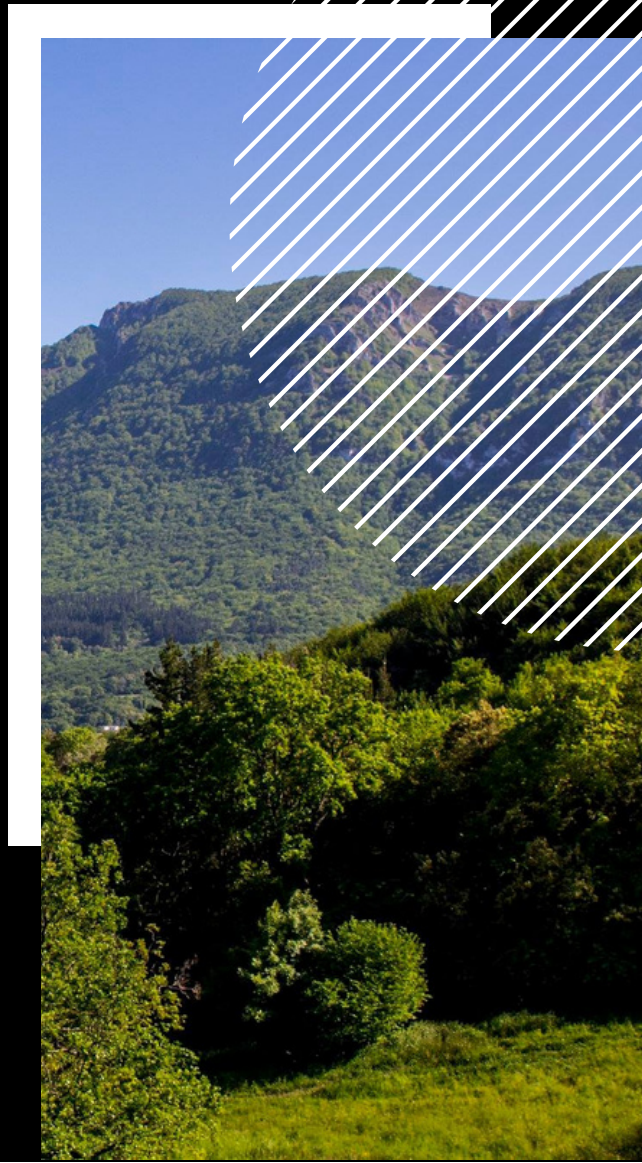
A continuación te presentamos la selección de estos bosques para que disfrutes en ellos de 5 diferentes paseos de baños de bosque. Te invitamos a que recorras las Merindades a través de sus bosques de bienestar, disfrutando de todos sus beneficios.

## Escoge tu baño de bosque

SUMÉRGETE DE LLENO EN LOS BOSQUES DE LAS MERINDADES

- 1.- Zona "De la Tierra y el Castellano"  
**El hayedo de Relloso de Losa**
- 2.- Zona "En torno a la Peña"  
**Bosque mixto en el Santuario de Cantonad**
- 3.- Zona "Por el Curso del Ebro"  
**Roble y avellano de Crespos**
- 4.- Zona "Por los Montes Obarenes"  
**Bosque de Ribera de Montejo de San Miguel.**
- 5.- Zona " De Montañas y Cuevas"  
**Grandes coníferas Arboreto de Quintanilla de Rebollar**

Descárgate la App de autoguiado de rutas Línea verde y disfruta de tu Baño de Bosque





# Zona "De la Tierra y el Castellano"

## El hayedo de Relloso de Losa



Una vez en el pueblo de Relloso de Losa, coge una senda que sale a la izquierda del mismo, te llevará hacia una amplia zona de pastos, mientras caminas, a tu derecha tendrás unas impresionantes vistas del valle, y en un recodo del camino tienes que salirte e internarte en la pradera. Allí, entre rosales silvestres, puedes parar, y contemplar el paisaje a tu alrededor, si quieres, puedes cerrar los ojos y centrarte en los sonidos que hay a tu alrededor. Tal vez escuches algún ave surcando el cielo sobre ti, pequeños pájaros más cercanos, los cencerros de las vacas a lo lejos...disfruta de la ausencia de ruido antrópico en este rincón natural. Puedes seguir caminando y poco a poco te adentrarás en un hayedo que te sorprenderá encontrar, ya que hasta ahora habías caminado entre praderas y valles amplios. Una vez dentro del bosque, puedes disfrutar sumergiendo tus manos en los mullidos musgos que tapizan las piedras. Con cuidado de no estropearlos, puedes notar la sensación de extrema suavidad que aportan.

[Pincha Aquí para seguir la ruta](#)

Bajo las ramas de las hayas, puedes contemplar lo que en Japón denominan "Komorebi", la luz tamizada entre las hojas. Para ello, el hayedo es un lugar muy adecuado, ya que sus ramas se disponen en pisos horizontales, y puedes disfrutar de su contemplación con las variedades de las estaciones, del verde intenso de la primavera al ocre del otoño; el hayedo es un espectáculo de colores.

Esas mismas hojas puedes observar en el suelo, tal vez quieras acercar tus manos a ellas y notar la tierra que esconden debajo, puedes notar su frescura, su temperatura, ser consciente de la cantidad de vida que alberga...y si te apetece, con los ojos cerrados, puedes oler esa tierra que tienes entre las manos. ¿Cuándo es la última vez que oliste la tierra? Al hacer esta sencilla acción, puedes estar obteniendo los beneficios que sobre el sistema inmunitario ofrece la bacteria "Mycobacterium vaccae", presente en el suelo.





# Zona "En torno a la Peña"

## Bosque mixto en el Santuario de Cantonad

Contemplar el inmenso paisaje que aparece ante nuestra mirada junto al santuario de Cantonad, ya es un comienzo inmejorable para nuestro paseo de baño de bosque. Este santuario se trata de un lugar de especial veneración en la zona, desde tiempos inmemoriales.

Nuestra ruta comienza con un suave descenso entre diversos árboles como hayas, acebos, arces... junto a nuestras pisadas, surgen diversas flores, si realizamos la ruta en primavera-verano; tal vez puedas disfrutar del aroma de ellas, pero también de cualquier otro elemento que te llame la atención.

Seguimos nuestro camino entre el verdor de las hojas que nos rodean a ambos lados; mientras caminamos podemos elegir una franja del paisaje que observar: el suelo, con sus pequeñas hierbas, piedras..., los troncos y sus diferentes cortezas y anchuras, las copas de los árboles, viendo si se tocan entre sí, cómo se disponen..., o el cielo, si hay nubosidad...identificamos una de esas elecciones y centramos nuestra atención en ella.



### [Pincha aquí para seguir la ruta](#)

Llegamos a una bifurcación del camino, a la derecha surge una pequeña vereda que cogemos para seguir nuestra ruta. Justo a la izquierda hay una vista maravillosa que enmarca un prado, si te colocas justo a la entrada, puedes cerrar los ojos, al abrirlos disfruta de la contemplación de este paisaje de gran belleza.

Seguimos por la vereda antes citada, y nos internamos en un camino entre árboles que nos darán frescura en verano. Puedes potenciar tu sentido del olfato y buscar un aroma que favorezca tu relajación, si quieres puedes cogerlo y llevarlo contigo siempre que necesites volver a sentir esa sensación de calma. Llegamos al final de nuestra ruta, inmersos en un paisaje que llena nuestros sentidos de belleza.





# Zona "Por el Curso del Ebro"

## Roble y avellano de Crespos



En Crespos te adentras en un lugar donde la tranquilidad y bienestar lo inunda todo. Un pueblo con mucho encanto donde comenzar una de las rutas de baños de bosque propuestas. En esta ocasión, tras salir del pueblo nos adentramos en un túnel de avellanos que hay que disfrutar con calma. En verano te acogerá con su verdor y en otoño el amarillo de sus hojas aún en las ramas será algo digno de contemplar. Si quieres puedes llevarte una esterilla o similar para poder tumbarte con tranquilidad y dejarte envolver por la belleza del avellano a lo largo del año.

**[Pincha aquí para seguir la ruta](#)**

Seguimos nuestro caminar y nos adentramos en una zona donde el roble y el pino se entrelazan. Aquí puedes elegir, tal vez desees cobijarte bajo la fortaleza del roble o buscar la compañía de la energía del pino; tu decides. Una vez junto a su tronco, puedes realizar algunas respiraciones tranquilas; esto te puede ayudar a captar con mayor eficacia los fitoncidas presentes en el ambiente. Los fitoncidas son sustancias volátiles que desprenden los árboles y pueden mejorar nuestro sistema inmunitario. Su concentración varía a lo largo del año, pueden aumentar en los meses de verano y en las horas centrales del día.

Al continuar nuestros pasos nos llevarán a contemplar el hermoso valle que tenemos a nuestra derecha; puedes detenerte a observar los diferentes tonos de verdes que hay a tu alrededor; tal vez notes como tu mirada se relaja. Una vez en este punto puedes regresar por el mismo camino o bajar junto a un pequeño regato de regreso al pueblo de Crespos.





# Zona "Por los Montes Obarenes"

## Bosque de Ribera

### Montejo de San Miguel.



Nos adentramos desde el pueblo de Montejo de San Miguel a través de la ruta botánica que discurre junto al incipiente río Ebro.

Al llegar a una pequeña bifurcación nos dirigimos al camino de la izquierda para iniciar nuestro paseo junto al agua. Junto a ella podemos beneficiarnos de los iones negativos, sobre todo presentes en los saltos de agua. Estos iones nos ayudarán a reducir nuestro estrés, así que aprovecha la cercanía al agua y respira profundamente estas beneficiosas partículas y siente como entran en tu cuerpo a través de la respiración. Puedes volver al camino inicial y coger ahora la bifurcación de la derecha, esta te llevará entre vegetación mediterránea y de ribera, internándote en un hermoso pasillo verde. Mientras caminas puedes irte fijando en los diferentes tipos de hojas de las especies que tienes junto a ti, en su variedad, en su tacto, brillo...



#### [Pincha aquí para seguir la ruta](#)

También puedes contemplar la fuerza del agua, en los restos de riadas, y tal vez reflexionar sobre la fuerza de la naturaleza.

Volvemos a llegar a un cartel donde podemos visitar una presa, puedes entrar a verla y sentarte sobre la multitud de piedras presentes, si quieres puedes descalzarte y notar el frescor del agua en tus pies; disfruta de esa sensación en tu piel. Sobre tí, tendrás las hojas del aliso, puedes coger alguna y cuando te calzes, colocarlas en tus pies como una especie de plantilla para aliviar los pies cansados.

Volvemos al camino inicial y seguimos muy cerca del Ebro; al llegar a una pequeña plataforma rocosa puedes sentarte y disfrutar de la belleza que contemplas, la calma del agua, sus formas, sus sonidos, la vida que alberga... Desde aquí puedes regresar a Montejo de San Miguel o continuarel trazado de la ruta botánica.



# Zona " De Montañas y Cuevas"

## Grandes coníferas

### Arboreto de Quintanilla de Rebollar



Comenzamos nuestra ruta junto al aparcamiento de la Casa del Parque de Ojo Guareña, siguiendo un camino que nos conducirá a una pequeña senda entre robles jóvenes. Una vez inmersos en este robledal podemos centrarnos en lo troncos que surgen a nuestro alrededor: ¿son iguales o diferentes?

Pronto llegamos al inicio de la plataforma de madera que nos introduce en el arboreto, comenzamos a poder tocar las copas de los inmensos árboles que nos esperan. Disfruta de la sensación de tocar estas hojas tan altas, inalcanzables normalmente.

[Pincha aquí para seguir la ruta](#)

Al llegar abajo podemos disfrutar de la variedad de especies presentes; si quieres puedes recoger algunas hojas, frutos, cortezas...que encontrarás en el suelo y hacer con ellas un mandala: define un círculo con ellos en el suelo y rellénalo comenzando por un punto central. Esta actividad puede ayudarte a mejorar tu creatividad y puede ser una práctica meditativa.

Puedes buscar la compañía de las grandes coníferas cercanas, tal vez sentarte bajo su imponente tronco y notar en tu espalda el contacto con el gran árbol. Puede ser un buen lugar y momento para alguna reflexión personal.

Podrías continuar bajando hacia llegar a la fuente ferruginosa que marca el final de la ruta.







L A S M E R I N D A D E S

# BAÑOS DE BOSQUE



CÉDER  
Merindades

