

Casa A Pedreira presenta los beneficios de la Arboterapia: conectar con la naturaleza para sanar

Los bosques son hermosos, misteriosos, fascinantes y absolutamente vitales para la existencia en la Tierra. Abrazar a un árbol para sentirse mejor. Esta es la doctrina que subyace a la arboterapia o silvoterapia. Esta terapia no consiste sólo en la práctica de abrazar árboles, sino también en frecuentar bosques, pasear en la naturaleza, etc. Casa A Pedreira, una antigua casona convertida en hotel boutique y ubicada en las mágicas Rías Baixas, presenta los beneficios que tiene conectar con la naturaleza

Se sabe que pasar tiempo entre estas majestuosas plantas puede reducir el estrés, aumentar la sensación de felicidad, mejorar el estado de ánimo, aumentar la inmunidad... A continuación, los secretos de esta poderosa terapia con árboles:

Algunos estudios han demostrado que los participantes que viven en entornos urbanos y se adentran en los bosques están más descansados y tienen menos tendencia al estrés que los que no están expuestos a la naturaleza. Los urbanitas pueden beneficiarse de los efectos de los árboles con sólo una breve visita a un parque.

El senderismo previene la ansiedad y la depresión al reducir la actividad neuronal asociada a estos padecimientos. Los paseos sin ningún tipo de tecnología pueden proporcionar un reinicio mental, disminuyendo la fatiga neuronal y potenciando la resolución de problemas y la creatividad.

Los niños que aumentan su contacto con la naturaleza y sus actividades al aire libre pueden reducir drásticamente los indicios de TDAH; los médicos incluso recetan "dosis de naturaleza" para frenar el trastorno.

La exposición a los bosques también refuerza el sistema inmunitario. Mientras se respira el aire del bosque, es como estar en una sesión de aromaterapia natural. Los árboles y las plantas emiten "fitoncidas" que se respiran cuando se pasa tiempo en el bosque. Se ha demostrado que estos fitoncidas aumentan la actividad de las células asesinas naturales que ayudan al cuerpo a combatir las enfermedades.

Hacer ejercicio en el bosque puede ofrecer un mejor entrenamiento, aumentar la vitamina D y proporcionar un entorno mucho más agradable que el de un gimnasio normal. Además de favorecer el descanso y el sueño.

Olvidarse de los zapatos y caminar descalzo para aumentar la conciencia del entorno natural, escuchar los sonidos, sentir sus texturas y oler los aromas. Pasar tiempo en la naturaleza mejorará el bienestar general y promoverá la longevidad. En Casa A Pedreira se encuentra el entorno natural ideal para poner en práctica esta técnica.

Acerca de Casa A Pedreira

Ubicado en el corazón de las Rías Baixas, en Cuntis, se encuentra Casa A Pedreira, una antigua casona convertida en hotel boutique. Es el escondite rural de solo diez habitaciones, al que escapan (y repiten) los más sibaritas para descansar. Un refugio íntimo y exclusivo para disfrutar en familia o en pareja de la naturaleza gallega, con servicio anticipado y personalizado y un exquisito gusto. Cada esquina está cuidada al detalle para conservar la esencia del edificio y ensalzarla con materiales nobles. Toda una fantasía “antiestrés” y un espacio mágico en el que querer quedarse a vivir.

Es un enclave con encanto donde los clientes reciben, desde que hacen su reserva, un trato exclusivo y una carta de servicios personalizados. Su objetivo principal es hacer sentir al huésped como en casa y garantizarle la tranquilidad, la exclusividad y el confort de un hotel de lujo sin, necesariamente, pagar un precio elevado.

¿Dónde?

Folgar, 32- Troáns, Cuntis

Casa A Pedreira

@casa_a_pedreira

Datos de contacto:

Casa A Pedreira
918763496

Nota de prensa publicada en: [Pontevedra](#)

Categorías: [Nacional](#) [Viaje](#) [Sociedad](#) [Madrid](#) [Entretenimiento](#) [Ocio para niños](#)

NotasdePrensa

<https://www.notasdeprensa.es>