



Altorjai Livia vagyok. Családommal itt élek Németbányán. Földrajzot hallgattam az egyetemen, így lettem geográfus és erdei élménytúra vezető. A természeti környezetünk iránti rajongásom már gyermekkoromban kialakult. Kicsi gyermekként meghatározó volt számomra az erdőt-mezőt járva kavicsokat, botokat, kincseket gyűjteni, állatokat lesni. Soha meg nem szűnő kedvel járom ma is ezeket a helyeket, figyelem a természet örök körforgását, s szemlélem változását.

Régóta érzem, hogy a természettel fenntartott kapcsolatomban egyfajta biológiai szükségletem. A természeti világgal való együttlét egyensúlyba hozza a lelkem és felfrissíti a testem.

Hivatásomnak tekintem, hogy ezt az élményt másokkal is megosszam. Célom: az ember és természet szeretetteljes kapcsolatának erősítése, ezért kétfajta erdősétát kínálok az ide látogatóknak:

A vezetett (egyéni és családi) élményséta egy lazább élmény a fák között, amelyet nem terhelnek elvárások, célja egyszerűen az élvezet, az élmény és az újrakapcsolódás elősegítése. A természetben kapcsolódunk ki, és ott érezzük jól magunkat. Többek között hozzájárul az egyén fizikai és mentális állapotának javulásához, ellazít, erősíti az immunrendszert, növeli az energiaszintet, csökkenti a vérnyomást és a stresszt. A sétán korosztálytól függetlenül részt lehet venni.

Az „erdőfürdő”jellegű, természet alapú relaxációs séta során lehetőségünk van önmagunkra és az erdőre figyelni. Ilyenkor nem járunk be nagy területet. Az erdő egy kis részére összpontosítunk. Egyszerű gyakorlatok segítségével és az összes érzékszerv bevonásával segítjük a kapcsolódást. Ezek szelíden támogatnak bennünket a lelassulás és az éber jelenlét irányába, a belső béke, az elcsendesedés megélésében.

Bővebb információk és aktuális programok itt elérhetőek:

<https://www.facebook.com/profile.php?id=61555928537438>

https://www.instagram.com/termeszetes_elmenyter/

Előzetes jelentkezés az alábbi elérhetőségeken:

termeszeteselmenyter@gmail.com

0620/322-35-49