

Virtual and Guided Forest Therapy
Terapia de Bosque Virtual y Guiada
Video Compilations
English/Español

English

Guided Forest Therapy invitations in English

3:15 minutes - EXPERIENCE FOREST BATHING : Pocono Forest Bathing - Experience forest bathing in the Pocono Mountains of Pennsylvania. Take a visual journey through streams, plants, waterfalls and into a valley. Awaken all your senses. Watch connections with the forest unfold before your eyes. Nature's medicine will relax and calm your soul.

https://youtu.be/Hmvth_pusjl

Forest Therapy invitations in Standard Sequence format - guided by Manuela Siegfried, ANFT certified Forest Therapy Guide and Trainer based in Costa Rica

14:21 minutes - Pleasures of Presence - Manuela Siegfried <https://youtu.be/o0gPwYJDuzw>

1:43 minutes - What's in motion? - Manuela Siegfried <https://youtu.be/njnWRZmFaGU>

1:25 minutes - What's in motion version 2? - Manuela Siegfried <https://youtu.be/MlnK9zL4HZ4>

2:24 minutes - Texture exploration - Manuela Siegfried <https://youtu.be/AgRrBFK02z4>

46 seconds - What's above you? - Manuela Siegfried <https://youtu.be/QvrRVdFk1AU>

30 min guided remote Forest Therapy audio/video production:

29:02 minutes - [ANFT certified guide Jackie Kuang shares a 29:02 minute forest bathing session from Prescott, Arizona - Forest Bathing International](#)

En Español:

Una breve explicación de lo que es la terapia de bosque:

1:53 minutos - Explicando que es Terapia de Bosque de Millie Cortés Guía Certificada de ANFT en puerto Rico <https://drive.google.com/file/d/19m4eESpXKdeEWf3li6e4K719tG-l4xrC/view?usp=sharing>

1:54 minutos - Una breve explicación del sit spot o lugar para sentarse y una incitación a buscar un sit spot Giovanna Raineri- Bosquealma - Guía certificada de terapia de bosque residente en Chile.
https://www.youtube.com/watch?v=Lar2rjEo_aM

2:40 minutos - Qué es la terapia de bosque- Manuela Siegfried_- Sentir Natural audio/video Guía y Formadora certificada de terapia de bosque basada en Costa Rica. https://youtu.be/nH_PhrZzDp4

2:59 minutos - El camino de formarme como Guía en Terapia de bosque y naturaleza con ANFT Giovanna Raineri -Bosquealma - Guía certificada de terapia de bosque residente en Chile. https://www.youtube.com/watch?v=9_XZBuMT2gQ

4:52 minutos - Promoción de los Baños de Bosque en Puerto Rico con un toque de mezclas para elaboración de Té. Magaly Cintrón - Geoda - Guía certificada de terapia de bosque residente en Puerto Rico https://www.youtube.com/watch?v=Ag9xgdtKCUC&t=20s&ab_channel=Geoda

4:52 minutos = BAÑO DE BOSQUE LA COSECHA DE ANFT por Magaly Cintrón - Geoda - Guía certificada de terapia de bosque residente en Puerto Rico: Una explicación de terapia de bosque en forma de tributa a su camino de llegar a ser un guía de terapia de bosque. <https://www.youtube.com/watch?v=Ag9xgdtKCUC>

5:40 minutos - EDICIÓN ESPECIAL 7 BAÑO DE BOSQUE - Magaly Cintrón - Geoda - Guía certificada de terapia de bosque residente en Puerto Rico: La importancia y el papel que tiene un Baño de Bosque, pues es una buena herramienta en nuestra salud. https://www.youtube.com/watch?v=6g7kNASNIK4&t=200s&ab_channel=Geoda

Invitaciones de Terapia de Bosque: En el formato de la secuencia standard de Manuela Siegfried

13:31 minutos - Placeres de la Presencia - Manuela Siegfried <https://youtu.be/TD4VbvtCchQ>

1:46 minutos - Qué está en Movimiento? - Manuela Siegfried <https://youtu.be/7WiOkg3U95M>

2:07 minutos - Qué está en Movimiento? Versión 2 - Manuela Siegfried <https://youtu.be/6Y2MnqZPI4Q>

3:23 minutos - Exploración de texturas - Manuela Siegfried https://youtu.be/nNpvSXw_mKQ

1:37 minutos - Qué hay arriba tuyo? - Manuela Siegfried <https://youtu.be/fnsZe36T-6l>

2:10 minutos - Pequeña invitación con sentidos - Manuela Siegfried <https://youtu.be/6dXVGTaRBJU>

1:13 minutos - Lugar para sentarse - Manuela Siegfried https://youtu.be/IRtrdP5-_9E

Producciones de audio/video en Español: Terapia de Bosque guiada por invitaciones

0:45 segundos - Una simple invitación a notar el cielo - Giovanna Raineri- Bosquealma - Guía certificada de terapia de bosque residente en Chile. https://www.youtube.com/watch?v=9bG7KEpwf_o

1:32 minutos - Una invitación a notar los detalles que nos rodean - Giovanna Raineri-Bosquealma - Guía certificada de terapia de bosque residente en Chile.

<https://www.youtube.com/watch?v=1BAafC8S1PA&t=2s>

2:37 minutos - Puerto para la Energía Holística - Magaly Cintrón - Geoda - Guía certificada de terapia de bosque residente en Puerto Rico

<https://www.youtube.com/channel/UCY4bVixKXIBjqUO5oSEW0UQ/featured>

3:15 minutos - Experimenta un Baño de Bosque en las montañas por Pocono Forest Bathing. Realiza un viaje visual a través de arroyos, plantas, cascadas y valles. Despierta todos tus sentidos. Observa cómo se despliegan las conexiones con el bosque ante tus ojos. La medicina de la naturaleza relajará y calmará tu alma. <https://www.vimeo.com/460794690>

8:30 minutos - SOY GAIA, NO SÉ QUE HACER, ESTOY EN DESCONTROL por Magaly Cintrón - Geoda - Guía certificada de terapia de bosque residente en Puerto Rico: Creando conciencia que tenemos que cuidar nuestros espacios naturales. Gaia, nuestra Madre Tierra está pidiendo de tu ayuda para ayudar a sanar y cuidar de nuestro futuro.

https://www.youtube.com/watch?v=GdK75wnHmkg&t=343s&ab_channel=Geoda

9:44 minutos - REIKI Y TERAPIA DE BOSQUE por Magaly Cintrón - Geoda - Guía certificada de terapia de bosque residente en Puerto Rico: A través de este video se habla un poco sobre lo que es el baño de bosque. Además, te explico cómo puedes incorporarlo a tu sesión de Reiki.

https://www.youtube.com/watch?v=bu9zQeP5zfU&t=135s&ab_channel=Geoda

10:17 minutos - SANANDO AL NATURAL por Magaly Cintrón - Geoda - Guía certificada de terapia de bosque residente en Puerto Rico: Esta meditación es para hacerla especialmente al aire libre, en conexión con la naturaleza. Es una manera de guiar a las personas en los espacios de sanación del Bosque donde pueden encontrar armonía natural.

https://www.youtube.com/watch?v=M4oyUVTjux8&t=367s&ab_channel=Geoda

MEDITACIÓN CON EL MAR por Magaly Cintrón - Geoda - Guía certificada de terapia de bosque residente en Puerto Rico

12:29 minutos - Medita y reconéctate con el mar, encuentra tu esencia para que puedas vivir y fluir de manera armoniosa.

https://www.youtube.com/watch?v=aEmJVuFL8jg&ab_channel=Geoda

15:24 minutos - MEDITACIÓN UN DESCANSO PARA EL CUERPO Y EL ALMA por Magaly Cintrón - Geoda - Guía certificada de terapia de bosque residente en Puerto Rico: Esta meditación es especialmente para hacerla al aire libre, una manera de reconectar y liberar estrés de forma virtual con paisajes de Bosque.

https://www.youtube.com/watch?v=0Dy5Letn61c&t=38s&ab_channel=Geoda

20:20 minutos - INFUSIÓN PARA EL ALMA por Magaly Cintrón - Geoda - Guía certificada de terapia de bosque residente en Puerto Rico: Disfruta de una infusión para el Alma que Madre Tierra prepara en un Bosque. Viaja a través del Bosque y suelta todos tus miedos para que puedas liberarte de todo lo que te amarra.

https://www.youtube.com/watch?v=-RNFBLIJI4&t=46s&ab_channel=Geoda

25:10 minutos - ELEVA TU CAMPO ENERGÉTICO CON LOS 4 ELEMENTOS por Magaly Cintrón - Geoda - Guía certificada de terapia de bosque residente en Puerto Rico: Una meditación podemos conectar a través de imágenes del Bosque con los cuatro elementos y liberar el estrés de la vida cotidiana.

https://www.youtube.com/watch?v=i29C_9qA4dg&t=18s&ab_channel=Geoda

53:31 minutos - UN BAÑO DE BOSQUE VIRTUAL Y VISUALIZADO por Magaly Cintrón - Geoda - Guía certificada de terapia de bosque residente en Puerto Rico: A veces la vida nos trae circunstancias donde debemos permanecer dentro de las casas, apartamentos, o dormitorios. Por esta razón, pensando en todos ustedes, hemos elaborado una terapia de bosque virtual y visualizada.

https://www.youtube.com/watch?v=RXnxQLvEFEI&t=107s&ab_channel=Geoda

Libros:

S.O.S ¿Me copias?

Este es un libro que promueve el amor por Gaia, la naturaleza y todos sus componentes. Aunque fue creado para niños, es una buena herramienta para que personas adultas también puedan comenzar a establecer una relación y conexión con la Madre Tierra. Autora: Magaly Cintrón

Disponible en Amazon

https://www.amazon.com/S-S-%C2%BFME-COPIAS-Spanish/dp/108877668X/ref=sr_1_28?crid=KZ92LIAH5QCR&dchild=1&keywords=magaly+cintron&qid=1600626387&sprefix=magaly+%2Caps%2C202&sr=8-28

Blogspots:

[Adelayde Rivas Sotelo blogspot](#)