

Jornadas divulgativas: Turismo de bienestar

Mancomunidad del Embalse del Atazar

Museo de los sentidos de Cervera de Buitrago

Días 02 y 03 de octubre

El paisaje es un pilar esencial en el desarrollo del turismo de bienestar, en este sentido, la Mancomunidad del Embalse del Atazar nos invita a viajar con tranquilidad, dado que, cuenta con escenarios y rincones naturales bellos y relajantes que invitan al disfrute y a la desconexión: sus cielos estrellados, sus rutas de senderismo, sus árboles y arboledas, su fauna, su historia y un patrimonio arquitectónico y cultural únicos, la convierten en un destino privilegiado para el turismo de experiencias.

Más allá de visitar un lugar, las experiencias de conexión con la naturaleza y la cultura, nos aportan beneficios para la salud física y emocional, y además de espacios de disfrute y bienestar, resultan esenciales para conocer los valores y la importancia de contribuir a actitudes de respeto y protección por el entorno natural y humano.

En la celebración de las jornadas contaremos con profesionales expertos para hablar de la conexión con la naturaleza desde diferentes enfoques; de los beneficios físicos y mentales para el bienestar humano con perspectiva científica; del concepto de eco bienestar desde la psicología ambiental; de las actividades innovadoras para todo tipo de colectivos; y, además, también contaremos con empresas para conocer la diversidad del entorno natural y cultural de Cervera de Buitrago, como ejemplos de actividades que contribuyen a nuestra salud y bienestar, y sirven de ayuda para mantener una relación esencial de conocimiento, respeto y protección del entorno.

Con ello, y de forma común a todas las jornadas divulgativas celebradas con anterioridad, se quiere incidir en la importancia de nuestro paisaje como recurso estratégico esencial en turismo y desarrollo local, y cómo cambia nuestra percepción y la calidad de las actividades educativas y turísticas, cuando se cuenta con empresas y profesionales de apoyo.

Este nuevo encuentro está enmarcado en el Plan de Sostenibilidad Turística y consta de una charla inicial, una mesa redonda, una actividad sensorial y un paseo interpretado.

**El Plan de Sostenibilidad Turística de la Mancomunidad del Embalse del Atazar cuenta con financiación de la Secretaría de Estado de Turismo, la Comunidad de Madrid y la Mancomunidad del Embalse del Atazar.*

1

Jornadas divulgativas: Turismo de bienestar

Museo de los sentidos de Cervera de Buitrago

Viernes 02 de octubre

- **10:00 horas. Charla inicial**

Beneficios para la salud del contacto con el medio natural y de la práctica del ecoturismo

Una novedosa visión desde la neurociencia del binomio naturaleza – bienestar, que puede servir de ayuda a los profesionales y empresas del turismo de naturaleza y del ecoturismo, y en general, para ver la naturaleza desde una perspectiva innovadora y atractiva de gran aplicación en el trabajo con grupos diversos.

Alfonso Polvorinos Ovejero

- **11:00 horas. Mesa redonda**

Efectos reparadores de la naturaleza para la salud física y emocional “El Eco - bienestar”

Diferentes enfoques y prácticas en torno a todo lo que nos aporta el contacto con la naturaleza desde la ciencia, las emociones y las actividades para todas las personas, al tiempo que turistas y visitantes se convierten en aliados activos para la conservación del entorno.

Alfonso Polvorinos Ovejero. Soraya Manzano Rodríguez. José Antonio Corraliza Rodríguez

- **12:15 horas. Desayuno**

- **13:15 horas. Experiencia vivencial y terapéutica**

Actividad experiencial, sensorial y consciente para favorecer el bienestar físico, emocional y cognitivo en el entorno del área recreativa “Pinar de Casasola de Robledillo de la Jara”, un destacado rincón forestal de la Mancomunidad junto al río Lozoya y la presa de El Villar.

Soraya Manzano Rodríguez

Red de rutas de Cervera de Buitrago

Sábado 03 de octubre

- **Los paseos accesibles e inclusivos como actividad para los sentidos y el bienestar de todas las personas**

Los paseos interpretativos y sensoriales, con apoyo de profesionales especializados, combinan el ocio y la práctica del senderismo con la sensibilización ambiental y las técnicas de comunicación para revelar los diferentes significados del entorno natural y cultural, por lo que, además son la mejor práctica para trabajar de forma adaptada a las necesidades de colectivos diversos.

Daniel Blanco Mingarro

Jornadas divulgativas: Turismo de bienestar

Información práctica

Las jornadas enfocadas al turismo de bienestar, se celebran en Cervera de Buitrago, uno de los municipios integrados en la Mancomunidad del Embalse del Atazar. Este encuentro combina ponencias científicas, una mesa redonda, una actividad práctica experiencial y un paseo interpretativo por una de las sendas locales de Cervera.

Ponentes

El desarrollo del programa cuenta con los siguientes profesionales:

Alfonso Polvorinos Ovejero

Biólogo, formador, escritor y divulgador ambiental.

Más de 35 años dedicado profesionalmente al ecoturismo y la sostenibilidad turística. Especialista certificado en conexión con la naturaleza y consultor especializado en paisajes terapéuticos. Coorganizador de los Encuentros Nacionales de Turismo de Observación de la Naturaleza (Encuentros NatureWatch) y entre sus publicaciones recientes se destaca el libro de *"Neuronaturaleza. Cómo la naturaleza mejora tu bienestar. Una visión desde la neurociencia"*.

José Antonio Corraliza Rodríguez

Catedrático de psicología en la Universidad Autónoma de Madrid (área de psicología social).

Referente en el ámbito de la psicología ambiental en nuestro país, en cuya labor académica y científica ha explorado profundamente la relación entre las personas y su entorno. Sus líneas de trabajo, han estado centradas en comprender cómo las emociones trascendentales y la empatía hacia la naturaleza moldean nuestra percepción y comportamiento ambiental, contribuyendo así a un diálogo esencial entre el ser humano y el mundo natural.

Soraya Manzano Rodríguez

Máster en competencias para el desarrollo en recursos humanos en la empresa.

Curso profesional en Bienestar Laboral y Organizaciones Saludables. Guía de baño de bosque (Universidad de León y Forest Therapy Hub). Certificación profesional de Terapia de Bosque (FTHub). Gestión emocional y entornos naturales (Proyecto Emociona). Certificación Mindfulness MBTB por la EAT. Directora de Bierzo MICE iniciativa para el desarrollo de experiencias guiadas en el medio natural y presidenta de la Asociación Bien Estar Bierzo.

Daniel Blanco Mingarro

Educador ambiental y coordinador de proyectos de desarrollo local.

Desarrollo de proyectos en el mundo de la educación ambiental y la intervención socio comunitaria en la Sierra Norte de Madrid, entre los que se encuentran la promoción agroecológica local, la formación en desarrollo rural, el diseño y ejecución de actividades de educación e interpretación ambiental, y el diseño de programas de actividades de montaña. Educador ambiental del Centro de Educación Ambiental de El Cuadrón, e integrante de la Asociación Roblemoreno, organización que trabaja con todo tipo de colectivos de la población, adaptándose a las preferencias y necesidades de las personas.

Espacios de celebración



Museo de los sentidos de Cervera de Buitrago: espacio accesible e inclusivo, que muestra, a través de los diferentes sentidos, algunos de los elementos naturales más representativos del paisaje de Cervera de Buitrago de forma sencilla y atractiva.

Área recreativa “Pinar de Casasola”: zona recreativa que está dentro del pinar de Casasola, localizado a su vez, muy cerca de la presa de El Villar, una de las joyas del patrimonio hidráulico local, rincón natural donde se puede disfrutar también de las impresionantes vistas del cañón del río Lozoya.



Senda de la “Dehesa del Soto” de Cervera de Buitrago: ruta circular de dificultad baja, que transcurre a orillas del embalse del Atazar y gran diversidad paisajística, entre quejigares adeshados y densos jarales, tan característicos de esta zona.

Inscripciones

4

Las plazas para participar en las jornadas divulgativas son limitadas, por lo que la inscripción a la jornada es gratuita, pero es necesario rellenar los formularios de las actividades:

- Charla y mesa redonda:
<https://forms.gle/Ehq5MEpdmD3DNgGv7>
- Actividad experiencial en el Área Recreativa Pinar de Casasola:
<https://forms.gle/66hnuoKX4JV3K3o7>
- Paseo interpretado por la Senda de la Dehesa del Soto:
<https://forms.gle/PqpTFcGuB6TR4KBSA>

Información

- Teléfonos: 91 868 61 55/60 64
- Correo electrónico: turismo.embalsedelatazar@gmail.com
- Página web: <https://embalsedelatazar.es/>
- Plan de Sostenibilidad Turística: <https://plansostenibilidad.embalsedelatazar.es/>

“Es en la naturaleza donde surgen las emociones que nos reconfortan y donde se cultiva un auténtico compromiso proambiental” (Corraliza, J.A)