

# Ajuntament de Castellar del Vallès

## Actualitat

Foto de grup dels participants a la sortida.

Foto de grup dels participants a la sortida.

### **Castellar estrena un itinerari d'escolta activa de la natura i el bosc**

Dijous 9 de juny

**Programes** | [Dia de la Salut de les Dones 2022](#)

En el marc de la programació del Dia de la Salut de les Dones, Castellar del Vallès ha estrenat avui l'itinerari de natura "Camina, sent i cuida't", un nou recorregut de 3,5 km pels entorns de la vila que proposa una experiència sensorial de relació amb la natura i el bosc.

La iniciativa, impulsada per les regidories de Feminisme i Esports amb la col·laboració del Centre Excursionista de Castellar, és complementària al projecte "Banys de bosc", que ofereix caminades i estades al bosc amb efecte terapèutic i guaridor. A diferència d'aquest, però, compta amb un recorregut una mica més exigent, de 190 metres de desnivell positiu, que és apte per a totes les edats.

L'itinerari compta amb diversos cartells posats en arbres que conviden a fer una escolta activa del bosc. Aquests rètols inclouen missatges com ara "Repecta'm", "Cuida'm", "Escolta'm", "Estima'm" o "Relaxa'm" i es poden anar trobant al llarg d'un recorregut circular que té l'Era d'en Petasques com a punt de sortida i arribada i passa per espais com la font dels Casots, el menhir de pedra seca del CEC i el pla del Palau.

A la sortida que s'ha fet avui han participat una trentena de persones.

- [Avís legal](#)
- [Sobre el web](#)
- [Accessibilitat](#)
- [Mapa web](#)

Ajuntament de Castellar del Vallès · Passeig Tolrà, 1 | 08211 Castellar del Vallès |  
Tel. 93 714 40 40