

# Portal Oficial de Turismo de Tokyo GO TOKYO



Updated: December 25, 2025

## Terapia en el bosque de Okutama

奥多摩森林セラピー

215-6 Hikawa, Okutama-machi, Tokio

Tu ubicación actual    Zona periférica | Okutama & alrededores

[Sitio web](#)

[Ver en el mapa](#)

[Info tránsito](#)

## Bienestar y cura con las vistas, las esencias y los sonidos de la naturaleza

La terapia en el bosque, o Shinrin-yoku, es una práctica en que uno se sumerge en un entorno repleto de árboles. Se ha demostrado científicamente que reduce el estrés y la tensión arterial y que mejora el bienestar general. Con sus gigantescos árboles y su exuberante vegetación, Okutama fue la primera zona de Tokio designada como lugar para terapias en el bosque.

Apúntese a un tour y un guía de terapia de bosque certificado por la ciudad de Okutama le acompañará por una de las cinco rutas terapéuticas disponibles. También puede disfrutar del yoga en el bosque o ir

a clases relajantes de, por ejemplo, cerámica o elaboración de fideos de soba. Descanse bajo el sol que se cuela entre los árboles y siéntase rejuvenecido mientras la naturaleza se lleva sus preocupaciones.

## Cómo llegar

Estación Oku-Tama | Línea JR Ome

## Palabras Clave

- Actividades al aire libre
- Lugares pintorescos
- Vistas panorámicas

|                                 |   |
|---------------------------------|---|
| Horario de apertura             | 8:30-17:15<br>lunes   martes   miércoles   jueves   viernes   sábado   domingo   festivos<br><br>Días sin atención: Irregular |
| Precio                          | Efectivo   Visa   JCB   MasterCard   American Express<br>Varía según la actividad   |
| Información sobre instalaciones | Servicios   Aguas termales   Parking<br>Japonés   Inglés  |

Para obtener información actualizada sobre el horario de apertura, los días de cierre, precios, etcétera, visita el sitio web oficial o contacta directamente con el establecimiento.

## Okutama & alrededores

[Ver todo](#)



Monte Kurato



Termas de Yuranosato en Akishima