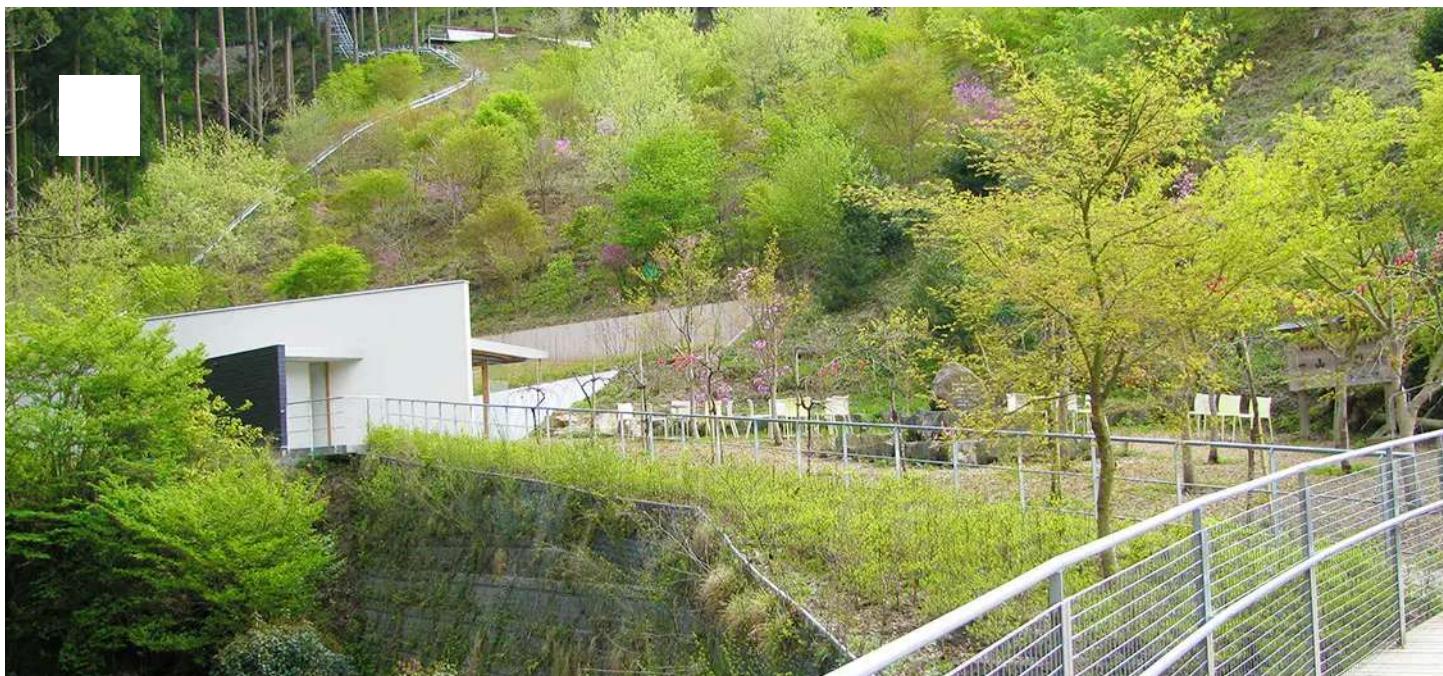


Portal Oficial de Turismo de Tokyo GO TOKYO



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 lunes martes miércoles jueves viernes sábado domingo festivos Días sin atención: Irregular
Precio	Efectivo Visa JCB MasterCard American Express Varía según la actividad
Información sobre instalaciones	Servicios Aguas termales Parking 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