

# Turinys

Kelios miško terapijos bazės	8
Japonijoje	
įvadas: mūsų santykis su miškais	10
1. Nuo jausmo iki mokslo	36
2. Kaip praktikuoti <i>shinrin-yoku</i>	84
3. Parsineškite mišką namo	156
4. Žvelgiant į ateitį	178
40 gražių pasaulio miškų	192
POMS testas	194
Šioje knygoje minėti tyrimai, knygos, interneto svetainės	196
Leidimai naudoti nuotraukas	198
Padėka	201