



## ***Ruta por la naturaleza***

### **Dedicatoria**

Según un viejo proverbio indio (atribuido al gran jefe Seattle) *el suelo que pisamos está formado por las cenizas de nuestros ancestros*. He aquí un bonito enfoque para iniciar una ruta por el bosque. Pero el aforismo invocado es mucho más que una metáfora, es una forma emotiva de expresar la percepción, que era común en muchas sociedades de cazadores recolectores, de que los humanos formamos parte de la naturaleza, como una más de las innumerables formas de vida que pueblan y configuran la Tierra.

Los organismos vivos, humanos incluidos, no sólo nos adaptamos al medio y evolucionamos, sino que también, en mayor o menor medida, incidimos sobre él y lo modificamos. El medio ambiente no es sino el equilibrio dinámico que resulta de la interacción de los seres vivos entre si y con el entorno físico que nos rodea.

En esta época en que vivimos, muchos percibimos que la incidencia de los humanos sobre el medio es excesiva y que los cambios que provocamos amenazan la vida a escala planetaria y que es necesario buscar y alcanzar un nuevo equilibrio.

Cuando camino me gusta interpretar el paisaje, en muchos lugares constituye la prueba evidente de que allí, hasta hace no mucho tiempo, vivieron comunidades rurales, que a su manera, según su cultura y saber, cuidaron del medio y obtuvieron su sustento en armonía con la naturaleza.

Mis amigos, propietarios y promotores de *O Forno de Catuxa*, se han propuesto, y logrado, poner en valor el legado de sus antepasados y recuperar el valor etnográfico, cultural y ambiental de su heredad. Me siento muy honrado de poder aportar mi granito de arena a ese proyecto y describir, con una pequeña interpretación, una ruta por el entorno del lugar, por bosques (*carballeiras, soutos, bosque de ribera...*) y campos (*chousas, prados...*) con lindes marcados en piedra; por el *rego Vilamoure* y por los pequeños molinos a los que este arroyo en otro tiempo dio vida para beneficio de los pobladores del pequeño valle.

Un amigo





## La ruta

### ***El rego Vilamoure***

Iniciamos la ruta dirigiéndonos a mano derecha desde *O Forno de Catuxa* para tomar un pequeño camino asfaltado que no tiene tráfico rodado más allá del paso esporádico de algún tractor agrícola. El camino tras poco más de medio kilómetro, que transcurre a través de bosquetes de roble común (o *carballo*), prados y campos de labor, nos conduce hasta el entorno del arroyo o *rego* Vilamoure, aquí sobrevolado por los viaductos de la A-54. Pero no dejemos que esta consecuencia de nuestro tiempo y de la cercanía de la ciudad nos enturbie en modo alguno el ánimo: basta con seguir un poco hacia adelante por la pista que llevábamos y casi inmediatamente después de pasar por debajo de esos puentes (unos 30 metros más adelante) encontramos un camino de tierra que sale a la derecha, lo tomamos y mucho antes de que nos demos cuenta nos encontraremos inmersos en un precioso bosque de ribera.

Sobre un pequeño puente de piedra bajo el cual discurre el arroyo podemos detenernos y mirar hacia arriba para admirar la frondosidad de los alisos (aquí conocidos como *ameneiros*), acompañados de fresnos (*freixos*), abedules (*bidueiros*), sauces (*salgueiros*) y algún arce (*pradairo*). En este lugar, incluso en los días más soleados, la luz tamizada que llega al suelo es escasa. El rumor del arroyo, los cantos de los pájaros y la pantalla visual y sonora que forman los árboles hacen desaparecer cualquier otra cosa o sonido y nos hacen sentir que hemos traspasado la frontera hacia un mundo de otro tiempo, sereno y sosegado.

(Indicaciones 1, 2, 3 y 4 del mapa)



Dosel que forman las copas del bosque de ribera sobre el arroyo

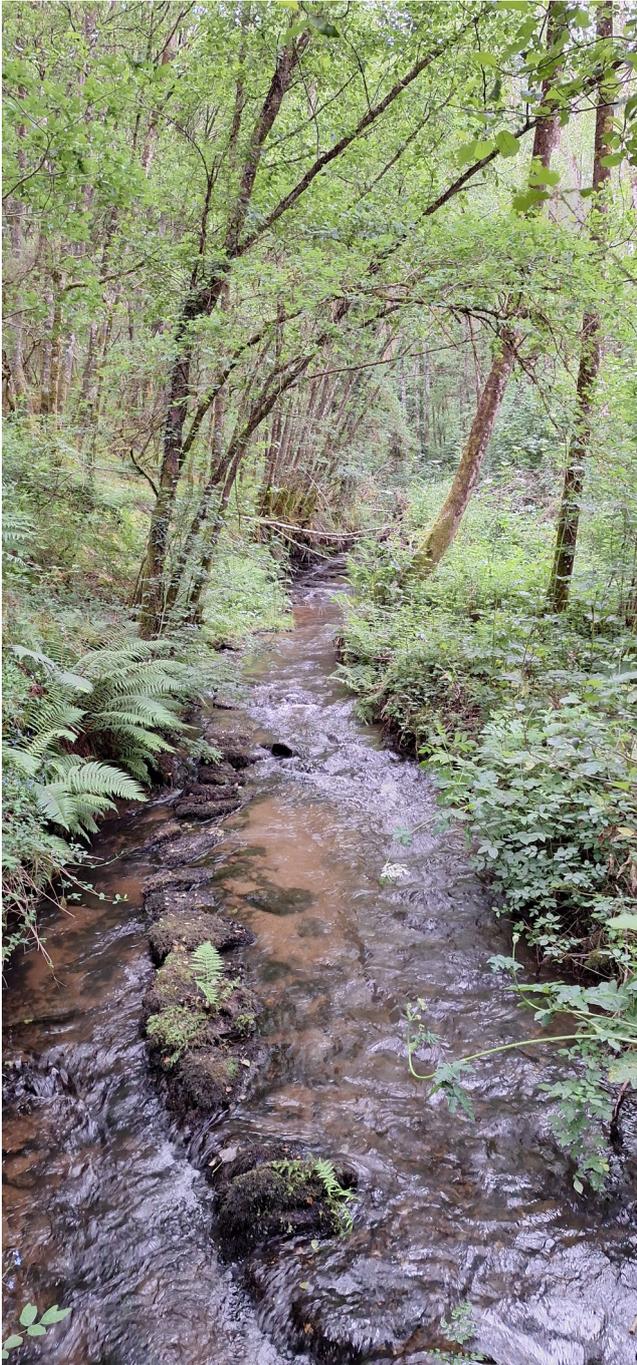


Pequeño puente de piedra, rústico y artesanal, por el que el camino salva el arroyo

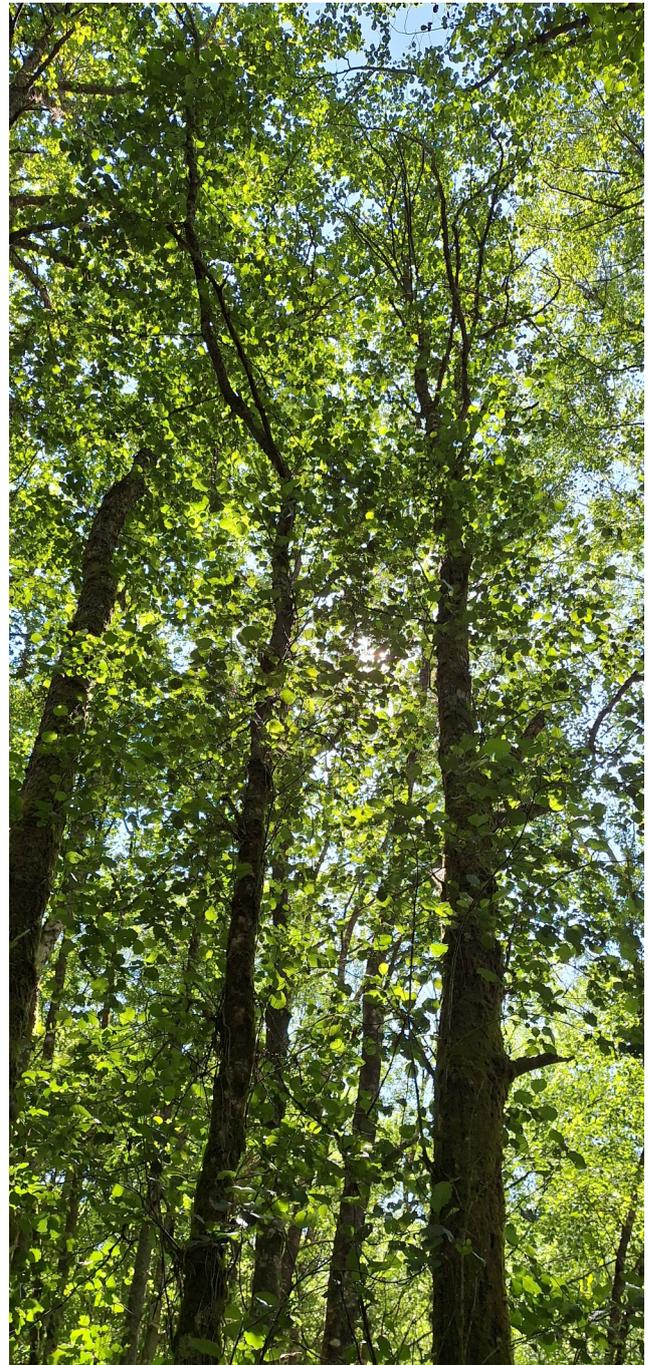
El aliso desempeña un papel crucial en los ecosistemas riparios: aporta nitrógeno a los suelos de ribera, que son muy pobres en nutrientes debido al lavado constante del agua circulante. Y lo hace gracias a que en los nódulos de sus raíces viven, en simbiosis con el árbol, unas bacterias que son capaces de capturar y fijar nitrógeno atmosférico.

Hace años, décadas incluso, que en muchos ríos los alisos se debilitan y llegan a secarse por la enfermedad que les causa el hongo *Phytophthora alni*. Donde eso sucede el mal de los alisos conlleva un empobrecimiento del medio que repercute en los demás árboles de ribera y en último término perjudica a la estabilidad de las márgenes de los cursos de agua. Todo el ecosistema fluvial queda degradado por la aflicción de los alisos.

A día de hoy es un placer para la vista comprobar el vigor y buen estado de salud de los alisos que crecen en las orillas del rego Vilamoure y la pujanza que en consecuencia aquí tiene el bosque de ribera.



El rego Vilamoure visto desde el puente



Alisos o ameneiros

### **Carballeiras y soutos**

Después de cruzar el puente continuamos el camino pendiente arriba y unas decenas de metros más allá sin dejar de oír los trinos de los pájaros volvemos a escuchar con fuerza el murmullo relajante de otra corriente de agua, y tras las frondes de varias especies de helechos aparece un manantial que parece brotar de un murete artísticamente construido con losas de piedra colocadas en horizontal y en vertical: es la fuente.

Debemos recordar este lugar, ya que en él va a confluir una pequeña senda por la que vamos a volver en la ruta de regreso. El ruido del agua nos va a ayudar si tenemos alguna duda.



La fuente

Seguimos camino arriba y poco más allá nos encontramos con el tronco rechoncho e imponente de un castaño de diámetro descomunal y con un ensanche en su parte superior desproporcionado y bifurcado. Unos metros mas atrás ya había otro castaño un poco más pequeño pero de características parecidas. Sus formas no nos dejan ninguna duda de que estos ejemplares fueron podados y cuidados durante siglos para producción de frutos (rindiendo también como subproductos leñas y piezas de madera). Las masas de castaño tratadas de esta manera reciben en Galicia el nombre de *soutos*.

Pero a esta altura del camino enseguida aparecen y se hacen mayoritarios los carballos (o robles comunes). Y observamos con asombro que también tienen unas formas tortuosas, casi fantasmagóricas. Son árboles con cabezas abultadas de las que nacen ramas y que están a menudo cubiertas, al igual que los muros, de musgos, de varios tipos de helechos y de plantas suculentas como el ombligo de venus.

Sin embargo hay una explicación lógica para todo esto: tanto las carballeiras (o robledales) como los *soutos*, que vamos a contemplar repetidamente a lo largo de esta ruta, en el pasado fueron manejados sabiamente por las manos expertas de los lugareños para optimizar la producción de frutos y leñas (y de paso sacar provecho otras utilidades del monte como piezas de madera para usos diversos, pastos y forrajes, nada se desdeñaba o quedaba en desuso).

Para incrementar la producción de fruto de un árbol es necesario que tenga una copa amplia que reciba mucha insolación. Los hombres del pasado lo sabían y por eso fueron seleccionando los mejores árboles de sus predios y a una edad temprana (para la escala de longevidad de los robles y castaños, no la de nuestras vidas) los trasmocharon\* a pocos metros sobre el suelo, para así inducir la apertura y el ensanchamiento de su copa a partir de ese punto. Y al mismo tiempo iban eliminando (aprovechando) los demás pies que podían hacer competencia a los seleccionados.

\*Trasmochar (o *esmoucar* en gallego) es dar un corte al fuste principal de un árbol a una cierta edad para limitar su crecimiento en vertical y que a partir de ese punto desarrolle ramas hacia lo ancho.



Grosos castaños que fueron podados periódicamente para producción de fruto, leñas y madera.

El resultado que se obtiene del trasmochado son unas masas arbóreas de poca altura pero con pies espaciados de copas amplias. De esta manera todos los años se podían obtener cosechas de frutos para la alimentación animal, o también humana en el caso de las castañas, así como leñas y maderas derivadas de la poda periódica y rotativa de las copas de los árboles.

Era necesario repetir las podas cada cierto número de años para que las ramas no se hiciesen demasiado gruesas ni adquiriesen excesiva verticalidad y también para inducir nuevos rebrotes. De esta forma el bosque obsequiaba regularmente a sus cuidadores con un rendimiento sostenido de frutos, leñas, maderas e incluso de hojas y tallos tiernos que servían de forraje para el ganado.

Desde hace décadas, el éxodo rural y la consiguiente reducción de las necesidades de leñas y frutos, supusieron el abandono paulatino de estas formas ancestrales de manejo. Y esto explica el aspecto de los árboles que hoy podemos contemplar a lo largo de la ruta: tienen un muñón o cabeza muy engrosado a poca altura del suelo, que es consecuencia de las sucesivas cicatrizaciones, y de él parten ramas que ahora, tras el abandono de las podas, han crecido sin limitación.



Ejemplos de carballos trasmochos

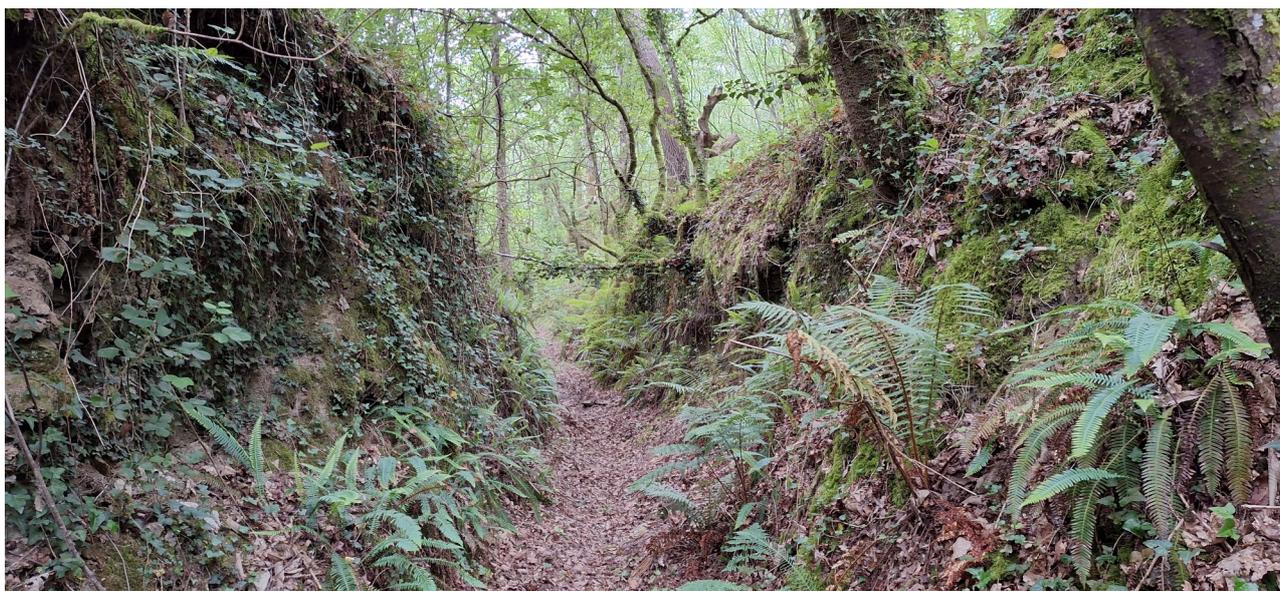


Carballeiras trasmochadas

## La corredoira

Continuando el camino hacia arriba entre estas carballeiras tan particulares, la senda se transforma en una hendidura estrecha en la que el fondo del camino se asienta unos metros por debajo del nivel del suelo de los terrenos por los que discurre. En Galicia a estos tramos hundidos de los caminos se les conoce como *corredoiras*. La explicación de su formación es en realidad sencilla: el paso continuado en el pasado de hombres y animales durante décadas o siglos impidió que sobre el trazado del sendero creciesen las plantas y árboles que pueblan los terrenos colindantes y que con sus raíces sujetan el suelo; la erosión inducida por el pisoteo y el discurrir del agua, explica el resto.

Al abrigo de las corredoiras crecen varios tipos de helechos -o *fentos*- (aparte del común aquí es abundante, por ejemplo, el *Blechnum spicant*, que recibe variados nombres populares como helecho peine) y algunos animales encuentran las condiciones adecuadas para construir sus nidos o madrigueras. El paraje de esta corredoira en particular se conoce como *As Raposeiras* porque alberga madrigueras usadas por los zorros o raposos.



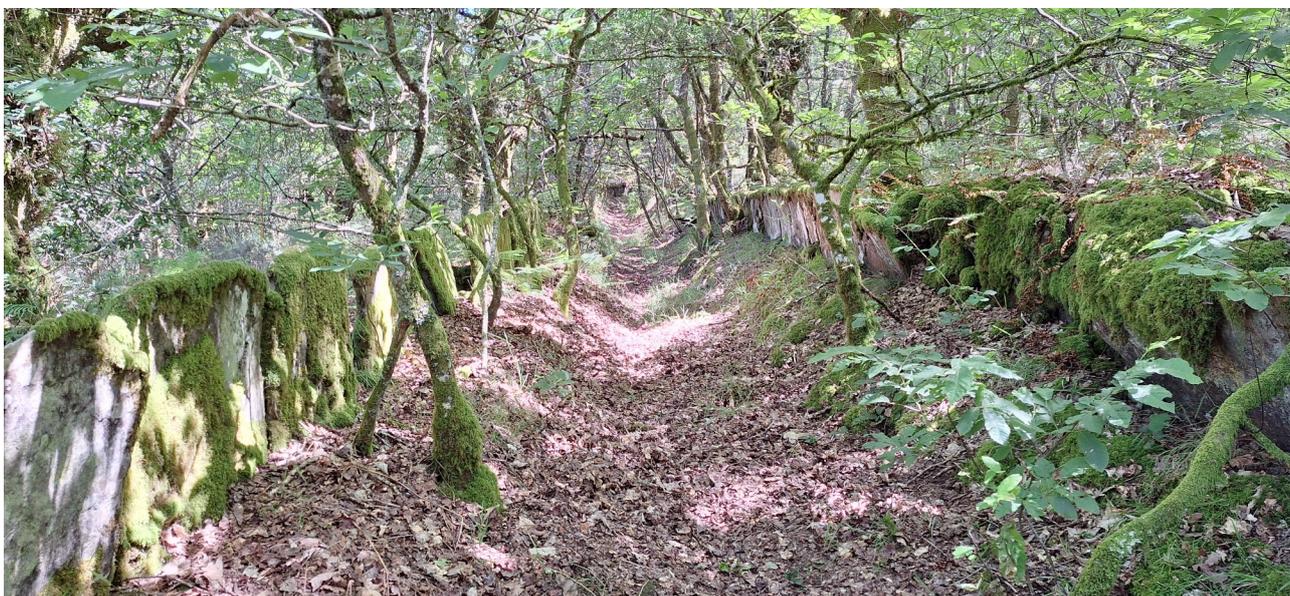
## Los valados y las chousas

En Galicia se llaman *valados* (vallados) a los cierres y a las paredes de piedra que sirven para delimitar propiedades o para impedir o limitar el paso del ganado. A menudo estos muretes de poca altura encierran tan solo pequeñas propiedades de tierras de labor o de arbolado que se conocen como *chousas*. Vale la pena fijarse en este detalle.

Las piedras disponibles en estos parajes por los que estamos paseando son las pizarrosas (*lousas*), y constituyen por lo tanto el material que usaban los avezados aldeanos, que estaban perfectamente amoldados al entorno, para construir no sólo las paredes de las fincas, sino también los muros y tejados de sus viviendas y edificaciones, o cualquier otra estructura que necesitaban como los puentes o los pequeños diques a *chapacuña* del rego Vilamoure.

A lo largo de la ruta nos podemos deleitar contemplando diferentes tipos de *valados*. Los hay formados simplemente por lasas verticales de gran tamaño clavadas una a continuación de otra en perfecta alineación (*chantos*). Hallamos también muros de lasas colocadas en horizontal con una precisión y un aplomo minuciosos. Y por último también descubrimos *valados* mixtos, con lasas verticales con la cara plana hacia el exterior intercaladas cada cierta distancia en el muro (solución artística y práctica para aprovechar tanto las piedras grandes como las pequeñas). Una cubierta de musgos, helechos y plantas rupícolas, semejantes a las que adornan las cabezas nudosas de los trasmochos, completan la decoración del cuadro.

Es asombroso y enternecedor darse cuenta de que los humildes y anónimos constructores de estos *valados*, así como quienes realizaron los tratamientos de los árboles, buscaban, aparte de obtener una finalidad práctica para su sustento, conseguir al mismo tiempo un resultado estético agradable a la vista, que trascendiese y perdurase en el tiempo por períodos mucho más extensos que los de sus propias vidas. No cabe duda de que era gente que sentía un cariño muy grande hacia su tierra. Es un duro contraste con el maltrato que hoy día se inflige a multitud de bosques, al medio ambiente y al paisaje en general, así como con el feísmo que se expande sin piedad por construcciones urbanas y vías de comunicación... Sin duda tenemos mucho que aprender del pasado.





## **Los prados y las tierras de labor**

Al retomar el camino nos dirigimos hacia Castro Alfonsín (indicación 5 del mapa) y nos internamos en un paisaje en el que comienzan a alternar las *chousas* y los bosques con los prados y los campos de labranza.



### **Variedad de ambientes**

La alternancia de los distintos tipos de bosque maduro, con prados y cultivos proporciona una gran diversidad de hábitats y de medios de subsistencia para la fauna que posibilita y explica la riqueza de la vida silvestre de estos rincones.

Los lugares de transición entre diferentes ámbitos naturales se conocen en ecología como *ecotonos* y son sitios especialmente ricos en biodiversidad porque allí confluyen las especies y los recursos (tróficos y de acogida) de dos o más ambientes o ecosistemas.



### **Fauna**

A lo largo de la ruta, sobre todo en primavera, vamos a pasear sumergidos en un universo sonoro de trinos y llamadas de aves de amplio repertorio. La calidad del medio y la pluralidad ambientes explican la riqueza del lugar en términos ornitológicos. Estos parajes alojan y sostienen a un amplio abanico de aves, que abarca desde una multiplicidad de especies de pájaros pequeños a rapaces de tamaño medio, córvidos y cigüeñas.

Al caminar vamos a tener oportunidad de encontrar las huellas del jabalí y del corzo e incluso, con suerte, la del lobo.

A veces en el camino puede sorprendernos un chillido fuerte y agudo, parecido a un maullido de gato, y al elevar la vista veremos recortada en el aire la robusta silueta del ratonero común (aquí conocido como *miñato*).

En los meses de primavera y verano, también vamos a tener la ocasión de observar, suspendidos en el viento cual cometas, a otra especie de aves rapaces: los milanos negros, que son visitantes estivales.

Y si seguimos en el camino, al caer la noche nos va a sobrecoger el ulular mágico del cárabo.

### **Castro Alfonsín**

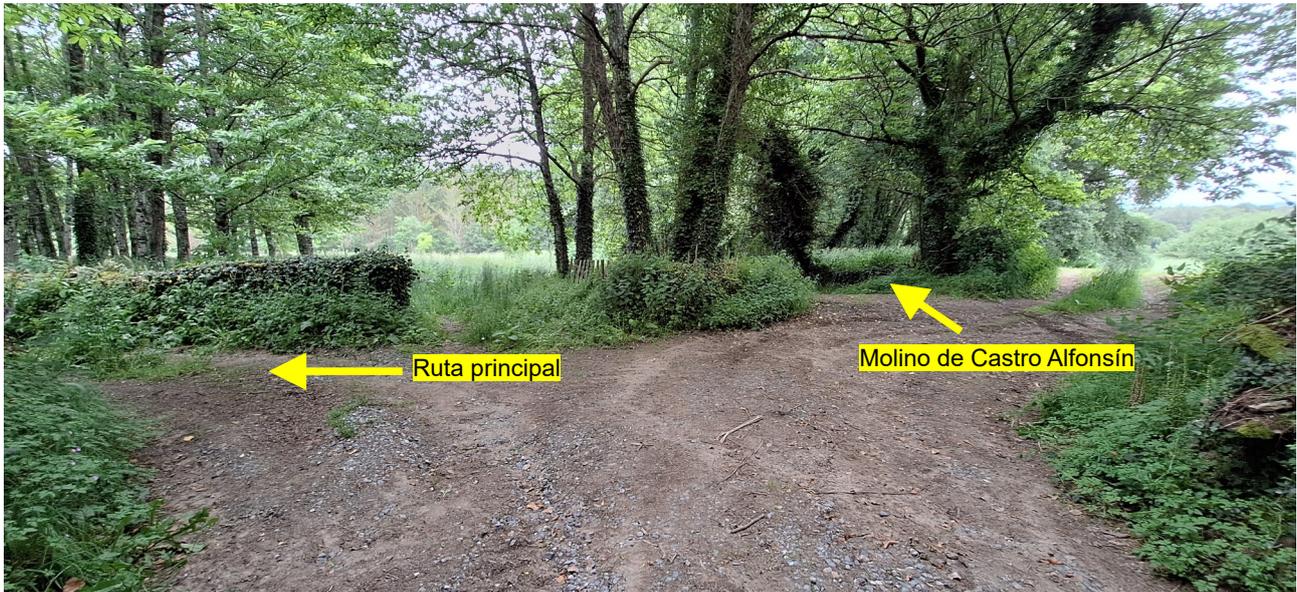
Al llegar al lugar de Castro Alfonsín vamos a poder apreciar el estilo de la construcción tradicional de sus edificaciones con muros de piedra y tejados de pizarra, con cumbreas artística y funcionalmente rematadas en losas que se prolongan alternativamente, como cremalleras, volando por encima de una u otra vertiente.

En la aldea tomaremos la primera calle que sale a la izquierda para continuar la ruta (indicación 6 del mapa).



## Molino de Castro Alfonsín

Tras dejar atrás el lugar Castro Alfonsín el recorrido discurre al lo largo de unos 400 metros por las lindes de varios prados y bosquetes hasta llegar a una una encrucijada de caminos.



Encrucijada. El camino que sale a la izquierda es el de la ruta principal, luego se ve la entrada a un prado y a continuación está el camino hacia el molino de Castro Alfonsín, las roderas de más a la derecha sólo conducen a otro prado.

Si en este punto giramos a la izquierda (indicación 7) continuaremos por la ruta principal. Pero si disponemos de tiempo vale la pena seguir de frente un poco más por el camino que llevábamos y en menos de 250 metros nos encontraremos con las ruinas del pequeño molino de Castro Alfonsín.



El tejado está caído y la construcción es, repito, **una ruina**, hay que ser prudente. Pero podemos asomarnos por un agujero amplio que tiene la puerta de madera y contemplar las ruedas del molino entre las zarzas (o *silvas*) y el eje, que sigue en pie.

Después de este vistazo rápido volvemos sobre nuestros pasos hasta el cruce de caminos para continuar la ruta y tomamos la vía que salía hacia la izquierda (si volvemos desde molino giraremos lógicamente hacia la derecha). El camino discurre ahora enmarcado entre *valados* de piedra, y veremos como a un lado y otro se suceden soutsos de castaños, prados y cultivos, siempre con fondo sonoro de las aves cantoras. Finalmente la pista se torna en una senda amplia marcada únicamente por las roderas que dejan a su paso las máquinas de labor.

### ***Por el arroyo y el bosque***

A poco menos de medio kilómetro desde que dejamos la encrucijada llegamos a una bifurcación (indicación 8 del plano). La ruta planificada continúa por camino de la izquierda. Pero antes (si los prados que vemos a mano derecha no están encharcados) aconsejo que nos desviemos un poco por la senda de la derecha y la sigamos unos 80 metros, por la linde entre dos prados, hasta llegar a una encantadora pasarela que salva el rego Vilamoure por medio de unas magníficas losas alargadas de pizarra que se apoyan tan solo sobre unos muretes laterales que están asentados en las márgenes del arroyo. Es una obra modesta y simple, pero elegante, robusta y digna de admiración.

En este punto podemos disfrutar, con la vista, el oído y los demás sentidos, del arroyo, del bosque de galería y de los prados.



Pasarela sobre el rego Vilamoure

Desde aquí podríamos dirigirnos, tras cruzar la pasarela y a través del prado colindante con la margen izquierda del arroyo, directamente hasta el molino de Carballido. Pero si optamos por seguir la ruta completa debemos retroceder hasta el punto anterior y continuar por los caminos marcados con roderas, tomamos el camino de la izquierda en las bifurcaciones señaladas en el mapa como 8 y 9 y el de la derecha en la indicación 10 (no nos vamos a perder si nos despistamos, ya que por un lado estará siempre el camino de ida y por el otro el rego Vilamouré). Ahora vamos a seguir deleitándonos en el interior de estupendos souts y carballeiras.



El castaño es un árbol con una longevidad y una capacidad de rebrote extraordinarias. Se ha cultivado desde antiguo, y cuentan que a la península ibérica lo trajeron los romanos, para la obtención de fruto y madera.

Es una especie que soporta perfectamente las podas y prueba de ello es que en el noroeste peninsular es frecuente encontrar *souts* con ejemplares centenarios o incluso milenarios, que han sido podados repetidamente durante siglos para la producción de castañas, un fruto del que hay numerosas variedades.

Otra característica del castaño es que rebrota vigorosamente tras la corta. Tanto los retoños (brotes de cepa) y como los renuevos (brotes de raíz), incluso tras múltiples cortas y a diferencia de lo que ocurre con otras especies de árboles, no muestran signos de decaimiento o envejecimiento. Por eso hay lugares en los que a las masas de castaño se les aplica un tratamiento selvícola en *monte bajo* para producir madera de calidad aprovechando periódicamente los fustes nacidos de cepa.

Por supuesto el castaño también se puede tratar en *monte alto*, ya que se reproduce también con facilidad de semilla.

Pero volvamos a los castaños que se podan para fruto. Es común que los ejemplares más viejos, tras siglos de podas, tengan el tronco hueco y eso no les suele afectar a su estado de salud (sabemos que las partes vivas del tronco de un árbol son los últimos anillos de del leño y el líber bajo la corteza), pero la podredumbre interior sí que puede afectar a su resistencia mecánica al derribo.

En la fotografía de la izquierda, (que corresponde a un punto próximo a la ruta) un grueso tronco de castaño aparece derrumbado y en descomposición y sin embargo, detrás de él, se ven varios pies vigorosos que nacieron hace años de la cepa original. Parece que el castaño, como el ave fénix, tiene capacidad de renacer de sus cenizas.

Al llegar a la indicación 11 el camino se estrecha, se pierden las roderas de las máquinas agrarias y se convierte en una pequeña senda (o *carreiro*) que sigue unos 120 metros paralela y a poca distancia de la margen derecha del arroyo Vilamoure, que podemos contemplar desde arriba. La senda finalmente gira un poco a la izquierda y nos conduce a la fuente. No hay pérdida, cuando veamos que la senda que iba paralela al arroyo se desdibuja tenemos que girar a la izquierda, hacia arriba, y tras recorrer de 15 a 20 metros llegamos a la fuente. No hace falta saltar la pared, hay una apertura en el muro justo en frente del manantial.



## **Molino de Carballido**

Si tenemos tiempo merece mucho la pena acercarnos al también modesto molino (o muíño) de Carballido. Para ello desde la fuente descendemos por el camino de vuelta (unas decenas de metros) hasta el puente sobre el rego Vilamoure, y nada más cruzarlo tomamos una senda que discurre aguas abajo por la margen izquierda del arroyo y la seguimos unos 100 metros hasta llegar al prado en el que se encuentra el molino. En este punto **mucho cuidado** hay que atravesar un cierre con **alambre de espino** (otra de las inconveniencias de las soluciones rápidas y despreocupadas de la época moderna, los valados del pasado no entrañan semejante riesgo de lesionarse al traspasarlos).

Al entrar en la finca debemos respetar el prado y a los animales que puedan estar pastando. Después de recorrer otros 150 metros por la pradera ya llegamos. No debemos entrar en el molino, faltan algunas losas del techo y otras podrían caer, pero podemos asomarnos a su interior sin traspasar el umbral de la puerta y contemplar una enorme piedra circular y mirar hacia arriba para admirar la artesanal estructura de madera que sujeta el tejado.



Fachada sur, con la ventana y la cavidad que albergaba el *rodicio* 18

Desde fuera, con ayuda de una linterna o con la luz del móvil, podemos observar las otrora vías entrada y salida del agua del molino.

En la fachada este se sitúa el orificio de entrada para el agua, construido con grandes piezas de piedra para formar un canal de sección rectangular ampliamente apaisada. El conducto queda delimitado por caras planas de piedra y tiene pendiente descendente. Las caras del canal van convergiendo hacia el centro (como lo harían las de una pirámide u obelisco) de modo que la sección se va reduciendo para provocar la aceleración de la velocidad del agua entrante que finalmente va a salir en un potente chorro por un orificio abierto hacia el *rodicio*.



Conducto de entrada del agua

La salida del agua está en la fachada sur por debajo de la vertical de la ventana. Es una cavidad amplia en la que se alojaba el *rodicio* o rueda que movía el mecanismo del molinenda impulsado por el agua. El interior de la oquedad está delimitado lateralmente por muros pizarra que en su parte superior se curvan y aproximan un poco hacia el centro como en una falsa bóveda y por arriba lo cierran a modo de techo las grandes losas del suelo del inmueble, en las que hay una perforación para el paso de un eje del mecanismo. En la pared del fondo se aprecia un marco de piedras que conforman una boquilla para el impulso final del agua hacia el *rodicio*, y a su lado, un poco más arriba, el hueco de un aliviadero alternativo del caudal para cuando el molino no estuviese en funcionamiento.



Cavidad que alojaba el *rodicio* del molino de Carballido



Rueda de molino que podemos contemplar antes de llegar al molino de Papoi

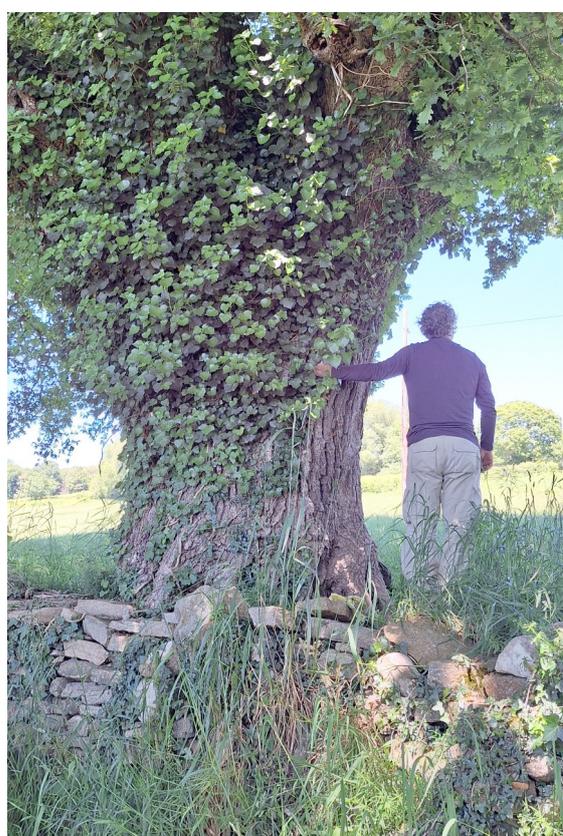
La vuelta a la ruta la haremos desandando el camino que trajimos, bien de nuevo hasta el puente sobre el Vilamoure, o bien desviándonos hacia la derecha a unos 80 metros del molino para tomar un camino alternativo que nos llevará hasta la pista asfaltada antes de llegar a los viaductos. En cualquiera de los dos casos **mucho cuidado** con el cierre de **alambre de espino** del prado.

### ***Molino de Papoi***

Después de regresar a la ruta principal, tras pasar por debajo de los viaductos, vamos a girar hacia la izquierda, para así poder regresar al punto de inicio de la ruta por un camino distinto, pero de longitud parecida al de venida, que nos permitirá además ver otro molino más y unos carballos centenarios.

Encontrar tres molinos tan cerca, en un espacio de poco más de un kilómetro da prueba del aprovechamiento integral y de proximidad que los hombres de hace unas generaciones hacían del medio sin agotarlo. Un pequeño curso de agua era motor suficiente para abastecer las necesidades de molienda del valle, y todo ello sin alterar sustancialmente la vida acuática. Podemos acercarnos a los puntos en los que estaban los azudes de los que partían los canales de derivación hacia los molinos y comprobar que el salto es mínimo, perfectamente franqueable por los peces. La puesta en marcha de esos minúsculos molinos no reducía en modo alguno la abundancia y suministro sostenible de truchas del rego Vilamoure.

Tras esta reflexión continuamos por una pista que vuelve a cruzar el rego Vilamoure y enseguida entramos en una senda que nos va a llevar hasta el molino de Papoi. Un poco antes de llegar encontraremos a la intemperie una enorme rueda de moler cubierta de musgo.



Rodeamos el molino por la senda, que vuelve a pasar sobre el arroyo, y a continuación seguimos el borde de una tierra cultivada hasta entrar en un camino que nos va a llevar, pasando antes bajo 4 carballos centenarios con troncos de enorme grosor, al punto final del recorrido. (Indicaciones 12, 13 y 14 del plano)

### **Conclusión**

La ruta descrita es tan sólo una referencia que cada uno puede personalizar a su gusto. Podemos hacerla más corta o más larga. Podemos dedicar tiempo a explorar el terreno que nos guste o a seguir los *carreiros* que cruzan el camino, seguro que encontraremos elementos de interés. O bien optar por parar, descansar, observar y escuchar la naturaleza donde nos apetezca. Es tiempo de disfrutar. No hay obligaciones.

A la hora de regresar habremos dejado atrás, al menos de momento, las preocupaciones y las tensiones a las que nos somete la vida moderna, su lugar en nuestra mente todavía seguirá ocupado por los árboles, las piedras, los musgos y los sonidos del bosque y del agua... Y por otra parte, y esto es lo mejor, vamos a continuar nuestra terapia de relajación y energía positiva porque nos espera la cálida y reconfortante acogida que nos va a proporcionar *O Forno de Catuxa*.

