

TURINYS

<i>Ižanga</i>	13
1 Kas yra miško maudynės?	23
2 Gydantis miško maudynių poveikis	39
3 Praktikos elementai	67
4 Miško maudynės žingsnis po žingsnio: optimali tėkmė	87
5 Miškas jus kviečia	109
6 Ribojančios kliūtys	153
7 Praktiniai dalykai	163
8 Miško maudynės Japonijoje	177
<i>Išvada: pažadinti laukinį prigimtį</i>	183
<i>Praktika ir refleksijos</i>	187
<i>Šaltiniai</i>	203
<i>Apie autorių</i>	207