

## EDICIÓN

### Coordinación de la colección:

Alhenamedia, Stéphan SZEREMETA,  
Dominique AUZIAS

**Autores:** Alex GESSE, Gorka ALTUNA,  
Marta AYATS, Joan BADIAS, Martesa  
BELLO, Diana ESCUDERO, María GALÁN,  
Paco GARCÍA, Noemí HORTIGÜELA, Raquel  
DE LA INSUA, Johanna MALUENDA,  
Claudia TOLOSA, Anna VIDAL, Juan Miguel  
VILLARROEL

**Fichas técnicas:** Alex GESSE, Gorka  
ALTUNA

**Director Editorial:** Francisco BARGIELA

**Editora:** Elena CODINA

**Correcciones y estilo:** Antonio  
FERNÁNDEZ

## DISEÑO Y DIAGRAMACIÓN

### Responsable diseño:

Sophie LECHERTIER

**Maquetación y montaje:** María de los  
Llanos ZOTES

**Iconografía:** Anne DIOT

**Cartografía:** Gonzalo PIRES

**Foto de cubierta:** *Bosque de Los Tilos*  
© iStockphoto.com-Flavio VALLENARI

## ■ PETIT FUTÉ BAÑOS DE BOSQUE. SO RUTAS PARA SENTIR LA NATURALEZA ■

ISBN: 978-84-18086-05-2

Depósito legal: B-16584-2020

Impreso en España por Gráficas Ganboa

## AUTORES Y CREADORES DE LA COLECCIÓN PETIT FUTÉ

Dominique AUZIAS y Jean-Paul  
LABOURDETTE

© Textos: Alejandro GESSE

© Mapas: Alhena Fábrica  
de Contenidos, SL

© Edición: Alhena Fábrica  
de Contenidos, SL

Editado por **Alhenamedia** conjuntamente  
con **Les Nouvelles Editions de  
l'Université**, 18, rue des Volontaires,  
París, Francia.

## ALHENAMEDIA

C/ Rabassa, 54, local 1. 08024 Barcelona

Tel. +34 934 518 437

alhenamedia@alhenamedia.info

www.alhenamedia.info

[https://www.facebook.com/  
AlhenamediaResponsable](https://www.facebook.com/AlhenamediaResponsable)

<https://www.instagram.com/Alhenamedia>

<https://twitter.com/Alhenamedia>

Reservados todos los derechos. Ningún  
contenido de este libro podrá ser  
reproducido, ni total ni parcialmente, sin  
la autorización previa y por escrito de los  
titulares del *copyright*.

# INTRODUCCIÓN

Los baños de bosque tal y como los conocemos tienen su origen en la palabra japonesa *shinrin-yoku*, cuya traducción literal sería «tomar la atmósfera al bosque» o «baño de bosque». El Instituto de Baños de Bosque define esta práctica como una experiencia sensorial. Sus beneficios terapéuticos parecen estar probados científicamente, pero coincidiremos en que pasar un tiempo en contacto con la naturaleza, sentados en la orilla de un arroyo, viendo los pájaros pasar, cuanto menos, relaja.

En esta guía proponemos 50 rutas por espacios naturales de gran belleza con el fin de disfrutar de la naturaleza y conseguir aprovecharse de los beneficios que esta aporta al hombre: está comprobado que el contacto con la naturaleza reduce el estrés y tiene ventajas para la salud.

Tienes en tus manos la primera guía de viajes relacionada con los baños de bosque, elaborada desde la perspectiva del respeto por los espacios naturales. Alex Gesse y su equipo de colaboradores han seleccionado cincuenta rutas que buscan abarcar el máximo de la geografía española, que sean realmente atractivas para todos, que no estén demasiado concurridas y que permitan disfrutar de los beneficios que la naturaleza produce en el ser humano. Otra característica de los itinerarios seleccionados es que no son demasiado largos. La mayoría está por debajo de los dos kilómetros, ida y vuelta, pues lo que se busca es entrar en contacto con la naturaleza, encontrar la perfecta simbiosis entre esta y el ser humano. Eso exige pararse, relajarse, observar y poner en funcionamiento todos los sentidos. En un mundo en el que todo va demasiado rápido, los baños de bosque implican caminar despacio, sentir el sendero, tocar los árboles, el agua, oír el canto de los pájaros, el ulular del viento, la caída de las gotas del rocío... Muchas de las rutas son caminos habituales de senderistas... Lo que las diferencia es que lo importante no es llegar a un lugar, sino disfrutar de la experiencia de convivir con el bosque y sus habitantes, independientemente de la forma y tamaño.

*El equipo editorial*

► **AGRADECIMIENTOS.** Gracias por su apoyo y colaboración a la Diputación de Barcelona, a la Unión de Silvicultores del Sur de Europa (USSE), a la Asociación Forestal de Navarra (Foresna-Zurgaia), a Montes de Vigo, a la Fundación Patrimonio Natural de Castilla y León, al Hotel Santuario de Urkiola, a la Asociación Vizcaína de Familiares y Personas con Enfermedad Mental, al Servicio de Espacios Naturales Flora y Fauna de la Junta de Castilla y León y a Stéphane Martínez Canals.

# ÍNDICE

Introducción.....1

## ■ INVITACIÓN AL VIAJE ■

Sobre los baños de bosque .....5

## ■ RUTAS ■

### País Vasco

Monte Ulía (GORKA ALKUNA) ..... 11  
Robledal de Arratzu. Reserva de la Biosfera de Urdaibai (ALEX GESSE) ..... 14  
Sendero de Guenzelai. Parque Natural de Urkiola (JOHANNA MALUENDA) ..... 19  
Bosque de Pagomakurre. Parque Natural de Gorbeia (JOHANNA MALUENDA) ..... 23  
Senda del río Purón. Parque Natural de Valderejo (NOEMÍ HORTIGÜELA) ..... 26

### Cantabria

Encinar de Santoña. Parque Natural de las Marismas de Santoña (NOEMÍ HORTIGÜELA) ... 29

### Asturias

Hayedo de la Biescona. Paisaje Protegido de la Sierra del Suevo (RAQUEL DE LA INSUA) . 33  
Bosque de Redes. Parque Natural de Redes (RAQUEL DE LA INSUA) ..... 37  
Braña de la Campa. Parque Natural de Somiedo (RAQUEL DE LA INSUA) ..... 41

### Galicia

Parque Natural das Fragas do Eume (ANNA VIDAL) ..... 45

Cabo Home. Península del Morrazo (ANNA VIDAL) ..... 48  
Molinos de Zamáns (ANNA VIDAL) ..... 51  
Fraga de Catasós. Monumento Fraga de Catasós (ANNA VIDAL) ..... 54  
Souto de Agüeira. Parque Natural de Ancares (ANNA VIDAL) ..... 57  
Sobreiral de Froxán.  
Serra do Courel (ANNA VIDAL) ..... 61  
Souto de Rozavales. Macizo Central Orensano (PACO GARCÍA) ..... 64

### Castilla y León

Bosque del Tejedelo. Parque Natural del Lago de Sanabria (MARÍA GALÁN) ..... 67  
Bosque de Valorio (MARÍA GALÁN) ..... 71  
Senda de los Almendros. Riberas de Castronuño-Vega del Duero (MARÍA GALÁN) . 75

### Extremadura

Senda de la Umbría. Parque Nacional de Monfragüe (MARÍA GALÁN) ..... 78

### Castilla y León

Camino del Agua. Parque Natural de Las Batuecas-Sierra de Francia (MARÍA GALÁN) .. 81

### Andalucía

Llanos del Berral. Parque Natural de la Sierra de Grazalema (CLAUDIA TOLOSA) ..... 85  
Sendero Botánico. Parque Natural de la Sierra de Hornachuelos (CLAUDIA TOLOSA) ... 88

### Madrid

Campe del Moro (PACO GARCÍA) ..... 91  
Puente del Retamar. Parque Curso Medio del Río Guadarrama (ALEX GESSE) ..... 94  
Bosque de la Herrería (PACO GARCÍA) ..... 97  
Bosque de Finlandia. Valle Alto del Lozoya (PACO GARCÍA) ..... 100  
Abedular de Canencia. Sierra de Guadarrama (PACO GARCÍA) ..... 103  
Laguna del Salmoral.  
Sierra del Rincón (PACO GARCÍA) ..... 107

### Castilla-La Mancha

Barranco del Río Dulce. Parque Natural del Barranco del Río Dulce (NOEMÍ HORTIGÜELA) . 110

### Castilla y León

Reserva Natural del Sabinar de Calatañazor (NOEMÍ HORTIGÜELA) ..... 113  
Mojón Pardo.  
Pinar Grande (NOEMÍ HORTIGÜELA) ..... 117  
Senda del Collado de Neila. Parque Natural de las Lagunas Glaciares de Neila (NOEMÍ HORTIGÜELA) ..... 120

### La Rioja

Portillo de Necutia. Sierra de la Demanda (NOEMÍ HORTIGÜELA) ..... 123

### Castilla y León

Sendero de la Vía Verde. Sierra de la Demanda (NOEMÍ HORTIGÜELA) ..... 126

### Navarra

Foz de Benasa. Sierra de Illón (JUAN MIGUEL VILLARROEL) ..... 129

### Aragón

Bosque de Labati. Parque Natural de los Valles Occidentales (JOHANNA MALUENDA) ... 132  
Bosque de Betato.  
Valle de Tena (JOHANNA MALUENDA) ..... 135

### Cataluña

Bosque del Gerdar. Parque Nacional de Aigüestortes (JOAN BADIAS) ..... 139  
Bosque de L'Aubaga. Parque Natural del Alt Pirineu (JOAN BADIAS) ..... 142  
Bosque de Les Torreneres (MARTA AYATS) ..... 145  
La Fageda d'en Jordà. Parque Natural de la Zona Volcànica de La Garrotxa (MARTA AYATS) ..... 149  
Bosque de Les Estunes. Espacio Natural del Lago de Banyoles (MARTA AYATS) ..... 153  
Valle de Vallcàrquera. Parque Natural del Montseny (DIANA ESCUDERO) ..... 157  
Pont de la Vila. Parque Forestal de Mataró (CLAUDIA TOLOSA) ..... 161  
Font Grogga. Parque Natural de la Serra de Collserola (ALEX GESSE) ..... 165  
Camino del Castell de l'Oliver. Parque Natural del Garraf (CLAUDIA TOLOSA) ..... 169

### Comunidad Valenciana

Ruta de L'Arquet. Parque Natural de la Sierra de Espadán (MARTESA BELLO) ..... 173

### Illes Balears

Sa Cometa des Morts. Paraje Natural de la Serra de Tramuntana (ALEX GESSE) ..... 177

### Islas Canarias

Bosque de Los Tilos. Parque Natural de las Nieves (CLAUDIA TOLOSA) ..... 181

## ■ ÍNDICE DE AUTORES Y TOPÓNIMOS ■

Autores ..... 186  
Índice de topónimos ..... 188

Las rutas siguen un orden geográfico que pretende abarcar todas las regiones españolas de norte a sur. Comienzan en el País Vasco y terminan en las islas.

Los nombres de los autores de las rutas van entre paréntesis.





Senda de los Almendros.



Bosque de Valorio.



Sendero accesible en la Fageda d'en Jordà.



Ruta al puente de Retamar.

# SOBRE LOS BAÑOS DE BOSQUE

Esta guía que estás empezando a leer es una expresión de la pasión por el bienestar del planeta de sus autores, profesionales de prácticas de bienestar basadas en la naturaleza. El texto es una invitación a la experimentación sensorial a través de cincuenta rutas elegidas con mimo por estos profesionales, personas que te abren la puerta de sus casas: los bosques en los que trabajan realizando baños y terapias de bosque.

A imagen y semejanza de las dinámicas que rigen la naturaleza, en esta guía de autoría colectiva quizá notes el espíritu de colaboración que impulsa a estos profesionales, que se han formado en el Forest Therapy Institute y en el Instituto de Baños de Bosque. También lleva la impronta de asociaciones de propietarios forestales a los que asesoramos, como la Unión de Silvicultores del Sur de Europa (USSE) y la Asociación Forestal de Navarra (FORESNA), compañeros de viaje que llevan el bosque en el alma y con los que empezamos esta andadura hace ya algunos años. Porque no debemos olvidar que, en este país, una gran parte del bosque pertenece a comunidades o propietarios privados que, en muchos casos, lideran iniciativas relacionadas con la salud y el bosque. También hemos contado con el apoyo de organizaciones y técnicos para quienes la conservación de los bosques de acceso público es toda una prioridad, como la Diputación de Barcelona, la Fundación Patrimonio Natural o la Junta de Castilla y León.

Estas primeras líneas no son una simple declaración de intenciones. El conjunto de todas ellas expresa el marco conceptual sobre el que se asienta esta guía.

## Marco conceptual

El primer aspecto de este marco conceptual es que los seres humanos forman parte del mundo natural, donde todo está interconectado: la salud de las personas y el planeta son interdependientes. Esto es lo que se conoce como «una salud» o una «sola salud» o «ecosalud», la salud entendida como ecosistema. Algo que va en la dirección opuesta a la percepción general de que estamos separados

y desconectados de la naturaleza. Quizá se trate de una percepción influenciada por los modelos tradicionales de salud humana, que ignoran el entorno en el que vivimos. Tal vez sea el momento de tomar conciencia de que las funciones y la salud de los ecosistemas interactúan con factores que influyen en tu salud y bienestar.

El segundo aspecto es una percepción holística de la salud en la que los ecosistemas actúan sobre la salud física (reducción del riesgo de enfermedades cardiovasculares, funciones endocrinas e impulsión del sistema inmunitario, reducción de la presencia de cortisol, disminución de los niveles de azúcar y efectos sobre el sistema nervioso, entre otros), la salud mental (reducción del estrés e incremento de la relajación, potenciación de emociones positivas, impulso de la capacidad de atención y cognitiva, entre otros), la salud social (identidad comunitaria, empoderamiento, disminución del aislamiento social e incremento del capital social y cultural), la salud espiritual (mediante las metáforas que ofrecen los espacios naturales, las personas pueden obtener una mejor perspectiva sobre el sentido del propósito de sus vidas), y, por último, la salud ecológica (con comportamientos de apoyo al medioambiente, las personas abren un camino beneficioso para ambos).

El tercer aspecto incide en que los bosques periurbanos y los espacios naturales, como los que encontramos en esta guía, deben formar parte de las infraestructuras de salud, convirtiéndose así en «redes estratégicamente planificadas de zonas naturales o seminaturales de alta calidad con otros elementos medioambientales, diseñadas y gestionadas para proporcionar un amplio abanico de servicios ecosistémicos como la depuración del agua, la calidad del aire, espacio para la recreación y la mitigación y adaptación del clima». Esta es la definición que hace la UE de una infraestructura verde o azul, que incluye los ecosistemas acuáticos y las zonas terrestres (incluidas costales) y marinas.

Los servicios ecosistémicos que prestan las áreas naturales y los ecosistemas funcionales son lugares en los que los ciudadanos pueden restaurar su salud y bienestar libremente y

de forma asequible. Senderos dentro de los espacios naturales en los que disfrutar y poner en práctica actividades como las sugeridas en esta guía.

Un cuarto aspecto se basa en la certeza de que el 80 % de la salud de las personas está relacionada con las comunidades donde viven, trabajan, juegan y aman. Los parques y jardines de nuestras ciudades y pueblos deberían formar parte de una estrategia que facilite la creación de corredores verdes que trasladen al ciudadano desde el interior de las zonas urbanas a los bosques más alejados, ya que la ciencia avala que estos entornos aportan beneficios similares a los entornos naturales. Para ello se debería contar también con la colaboración de los propietarios privados, pues ayudan a disminuir la presión que ejercen los seres humanos sobre las áreas protegidas y parques naturales. De esta manera se podrán crear espacios alternativos y oportunidades de desarrollo económico en áreas rurales y fomentar trabajos verdes o ecológicos. En quinto lugar, «los baños de bosque son una práctica salutogénica de conexión con

la naturaleza que promueve la salud y tiene como objetivo mejorar el bienestar, aliviar el estrés y fomentar el reposo. Se basa en los principios de atención plena: la apertura de los sentidos a la atmósfera del bosque, disminuyendo la velocidad al caminar, inhalando el aire del bosque y fomentando una conexión emocional con el paisaje. Se involucra en una atención fácil». (Forest Therapy Institute, 2019)

## Aplicación práctica

Vamos paso a paso también con la aplicación práctica. Los beneficios que enumeramos en el epígrafe anterior no son cuestión de magia, sino que se sustentan en la evidencia y en estudios científicos. Es algo que observamos diariamente en nuestra profesión, donde incorporamos la evidencia científica en nuestra metodología; además de la propia experiencia de los profesionales, que nos hace evolucionar. Algo que también hemos aplicado en la selección de las cincuenta rutas de esta guía.

## Monoterpenos

Los monoterpenos son los principales componentes de los aceites esenciales de los vegetales. Las plantas y árboles emiten estas sustancias para protegerse de depredadores y parásitos, atraer polinizadores, reaccionar a factores estresantes y para comunicarse entre ellos. Se les supone que tienen un efecto

beneficioso para la salud, pues potencian, especialmente el sistema inmunológico. En cada uno de los mapas de ruta de esta guía se ha incluido información sobre el nivel de monoterpenos de cada tramo. Los números de color rojo indican el nivel de monoterpenos y la mancha de color verde más oscura señala cada uno de los tramos.



La ciencia apunta que los entornos naturales nos ofrecen ambientes restaurativos. Los espacios verdes están asociados al relajamiento, los microbios del suelo con la reducción de la depresión, la luz solar con la producción de vitamina D y la salud ósea, el aire limpio y la existencia del agua, que genera espacios con una mayor presencia de iones negativos, ayudan con las dificultades respiratorias, y los compuestos orgánicos volátiles (VOC por sus siglas en inglés) impulsan nuestro sistema inmunológico.

En esta guía encontrarás información sobre el volumen de compuestos orgánicos volátiles emitidos en cada tramo de la ruta, en concreto de monoterpenos, también conocidos por relacionarse con los aceites esenciales de las plantas (en los mapas, números de color rojo asociados a cada tramo del camino). Además, cada ruta incorpora un gráfico que informa del nivel de ionización negativa del aire en cada tramo del recorrido (cada 100 metros). Las plantas y árboles emiten estas sustancias para protegerse de depredadores y parásitos, atraer polinizadores, reaccionar a factores estresantes y para comunicarse entre ellos. Es como mínimo curioso que ante el estrés climático, generado posiblemente por factores humanos, los árboles reaccionen emitiendo sustancias que estimulan nuestro bienestar. Si lo hicieran los seres humanos, hablaríamos de altruismo. En un paseo por el bosque absorbemos los monoterpenos de forma física (inhalación) y los incorporamos a nuestro torrente sanguíneo o psicológico (a través del sentido del olfato). Los monoterpenos han sido asociados y se les supone un efecto beneficioso para la salud, pues potencian el sistema inmunológico, entre otros beneficios. El volumen y el tipo de monoterpenos emitidos varía dependiendo de la especie, la biomasa foliar y las condiciones del ambiente: factores como la radiación solar, el viento y la temperatura son determinantes. Los monoterpenos se producen durante el proceso de la fotosíntesis; por esta razón, el que un árbol sea de hoja caduca o perenne tiene un impacto en el volumen de monoterpenos presente en el ambiente. En consecuencia, su presencia varía dependiendo de la estación del año, de la hora del día y de la dispersión provocada por el viento.

Con respecto a la ionización del aire, esta se asocia con beneficios para nuestro sistema respiratorio, mejoras del estado de ánimo y con la relajación. La ionización del aire depende de la presencia de masas de agua

—incluyendo la humedad del bosque—, de las caídas de agua, de los cauces, de la anchura de los ríos... A estos factores, ya de por sí variables, se les suman las tormentas, que modifican los niveles de ionización. Como resumen, has de saber que las gráficas e informaciones sobre monoterpenos de esta guía deben tomarse como simples pistas debido a la variabilidad en la emisión de los monoterpenos y los niveles de ionización del aire. Basados en los datos que arroja la investigación científica, son una invitación a que conozcas de manera sencilla estos conceptos y a que vagabundees por el bosque y adivines por qué en una zona figuran unos valores y en otras otros, o a qué características del entorno y a qué especies están asociados. Aunque, recuerda, los baños de bosque son una experiencia sensorial, no un análisis cognitivo.

## La elección de las rutas

Como he mencionado, los espacios naturales son restaurativos: los paisajes verdes invitan a la relajación o la luz nos ayuda a generar vitamina D, entre otros beneficios sustentados por teorías que se erigen sobre la evidencia científica. Es decir, los factores que asociamos al bosque son multivariantes e incluso, en algunos casos, están asociados a espacios naturales sin presencia de bosques. En concreto, si en algo coincide la comunidad científica es que hemos de investigar más, porque el estado de la ciencia, a día de hoy, no nos aporta datos suficientes que definan que un bosque o un itinerario es mejor que otro para nuestra salud y bienestar. La ciencia apoya, incluso, el hecho de que para la salud mental cualquier espacio natural es válido. En consecuencia, en esta guía evitamos caer en términos que llevan ineludiblemente a la dicotomía de pensar que algunos espacios y bosques no son terapéuticos o saludables, y otros sí. Todos los espacios naturales lo son, unos para unas personas y otros para otras, como veremos más adelante. Es simple y sencillo: el ser humano no se relaciona con todo tipo de personas.

En conclusión, debemos recordar que todos los espacios naturales, sin excepción, nos prestan servicios ecosistémicos que tienen un impacto sobre la salud, la educación, los estilos de vida y trabajo y el desarrollo de los seres humanos. Quizá unos más que otros. En este contexto, las prácticas de salud y bienestar basadas en la naturaleza y en la

evidencia son parte de la solución a la crisis de los sistemas sanitarios, la degradación del medio natural, la rápida urbanización y los cambios sociales con impacto negativo en la salud y calidad de vida. Sin olvidar el impacto en la justicia social y ambiental, que puede ayudar a revertir desigualdades y contribuir al tratamiento de algunos de los problemas de salud crónicos que surgen como consecuencia de la desigualdad socioeconómica. Por estos motivos, centramos nuestro esfuerzo en el concepto de prescripción verde o, dicho de otro modo, que estas prácticas complementen la medicina tradicional y que un día nuestro médico nos extienda una receta para pasar tiempo en un espacio natural. Ya tenemos cincuenta rutas donde comenzar a hacerlo.

## Tiempo de juego

Uno de los aspectos que han reflejado algunas de las teorías es que en este juego entre salud y espacios naturales es fundamental la compatibilidad que tengamos con ese ambiente y la fascinación que nos genere. ¿A qué denominamos «mimo»? Mimo es escoger cincuenta de los muchos senderos por los que los autores de esta guía sentimos compatibilidad y que nos fascinan a cada pisada que damos en el bosque, a cada bocanada de aire que inhalamos. Llega el momento de comenzar a ojear el libro que tienes en tus manos, elegir la ruta más cercana o la que más te fascine, y echarse al monte, solo o

acompañado y, sobre todo, sin expectativas. Si vas en grupo, dejad un espacio, un área de silencio. Toma conciencia de tu entrada en el bosque, de tu presencia en él como un elemento más del mismo, de lo que te rodea, y, sobre todo, juega y diviértete. Disfruta con tus sentidos, están diseñados para eso. Uno tras otro: tacto, oído, olfato, gusto, vista y algunos otros que deberás descubrir. Camina lentamente, no utilices el bosque como un escenario, déjate guiar por él, como si fuera un compañero de baile, por su movimiento y por su ritmo. No es lo mismo estar «en» que estar conectado «con». Quizá te sorprendas cuando bajes el ritmo del día a día. Si dejas que te sorprendan, el bosque lo hará. Usa tus sentidos para conectar, entendiendo conectar como establecer una relación, una comunicación con ese entorno natural. Tal vez respondas con un estímulo ante algo que te llama la atención; sin quererlo, estás estableciendo una comunicación, una relación y, tal vez, solo te falte ser consciente de ello. Y recuerda, es tu forma de conectar con el bosque la que te aporta bienestar. No existe una manera correcta o incorrecta de comunicarse con el bosque, solo la tuya. Simplemente déjate llevar.

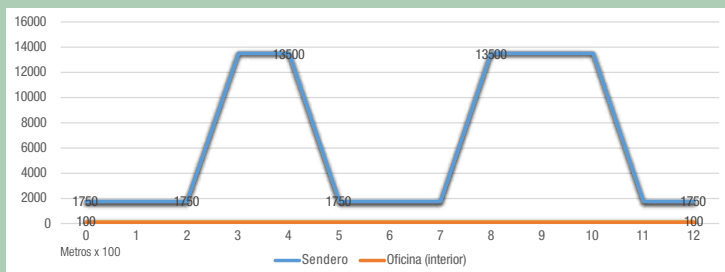
*Alex Gesse*

## Ionización

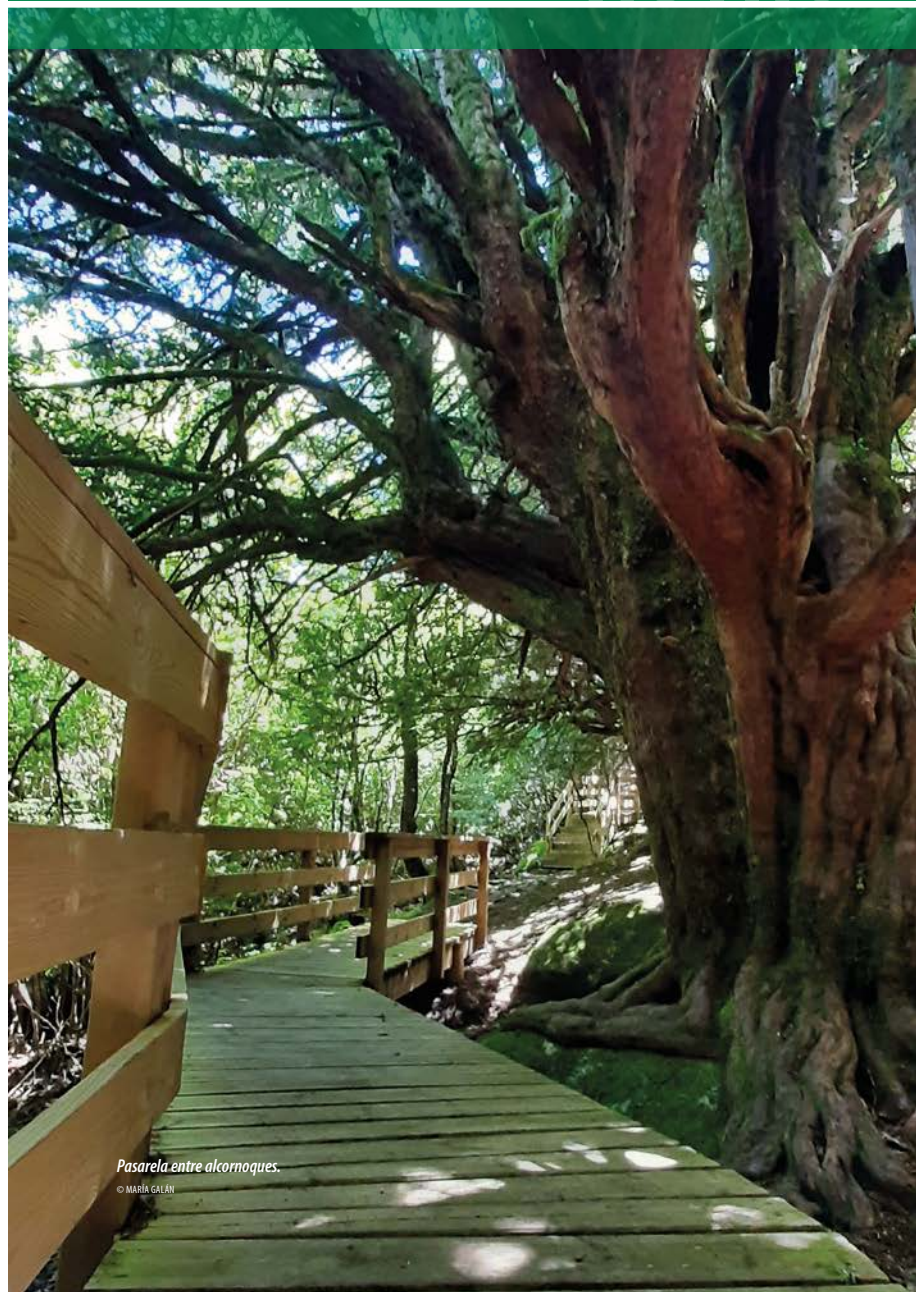
La ionización del aire se asocia con beneficios para nuestro sistema respiratorio, a mejoras del estado de ánimo y con la relajación. Todas

las rutas incluyen una gráfica como la que se muestra debajo que informa sobre los iones negativos en cada tramo de cien metros de la ruta y los compara con la ionización de un espacio cerrado como es una oficina.

iones negativos por  $\text{cm}^3$



# RUTAS



Pasarela entre alcornocales.

© MARÍA GALÉN

## **Dedicatoria**

Esta guía está dedicada a aquellos que nos transmitieron su pasión por la naturaleza y nos guiaron en nuestros primeros pasos antes de fundirse con la tierra, el mar y el aire: Jaume Gesse i Villa, Carlos Altuna Muller-Thyseen, Enrique Terreros Larrea, José Tolosa Vidallet, Josep Eroles Baque, Saturnino Bello Fuster y Francisco García Veiga.