

## Abbracciare la natura: all'Oasi Zegna il "Forest Bathing" per famiglie

**Pubblicato:** Mercoledì 10 Maggio 2023



**Un bagno di natura nella splendida cornice dell'Oasi Zegna.** Domenica 14 maggio 2023, in collaborazione con "Giovani & Genitori", l'Oasi propone una giornata di immersione nella natura dove bambini e genitori attraverso pratiche di benessere e **"FOREST BATHING"** possono coltivare la calma, momenti di pura gioia e senso di meraviglia. L'iniziativa, a diretto contatto con alberi ed elementi della natura, sarà realizzata con gli Istruttori CSEN di Forest Bathing: Marco Bo, Fabrizio Calatti, Fabio Castello, Enrico De Luca. [Info qui](#)

Una giornata nei boschi, per rilassarsi, rigenerarsi insieme ed approfondire le relazioni tra genitori e figli ma anche per riscoprire la connessione con la natura. Una giornata fuori dagli schemi, regole e giudizi della società e della vita moderna, per ritrovare un profondo senso di libertà e possibilità di essere pienamente se stessi, divertendosi con i propri cari. Una giornata per scaricare lo stress e fretta e rallentare i ritmi della vita frenetica moderna. Durante il percorso si potranno incontrare alberi che vogliono un abbraccio, dei divertenti giochi per conoscere il bosco ed i suoi abitanti, e per i più coraggiosi ci sarà una prova da superare a piedi nudi. [Tutte le info](#)

**PERCORSO:** si tratta di un facile percorso su sentieri e strade bianche nei boschi, di qualche chilometro con leggeri dislivelli (200 metri in salita ed in discesa). Percorso adatta a chi non ha problematiche motorie

ETA' MINIMA Bambini dai 4 anni in su (adolescenti inclusi)

**PRANZO al SACCO** Il pranzo (NON incluso nel prezzo) verrà consumato all'aperto, nei boschi. Ogni famiglia provvederà a portarsi il pranzo con se.

**PREZZO:** 50 euro per famiglia (1 o 2 genitori e 1 bambino) + 10 euro per ogni bambino in più Da **PAGARE** in **ANTICIPO** via **BONIFICO**

**QUESTA ATTIVITA'** é organizzata con il **VOUCHER ESCURSIONI E SERVIZI TURISTICI** della Regione Piemonte che permette al cliente di partecipare pagando un **PREZZO PROMOZIONALE** scontato del 50% rispetto al prezzo reale. (il prezzo pubblicato in questo sito è già scontato ed è pari al 50% del prezzo totale)

**LUOGO** del **RITROVO** Bocchetto Sessera (BI) Il luogo esatto verrà comunicato al momento dell'iscrizione **COSA PORTARE:** zainetto scarpe da escursioni acqua pranzo al sacco e qualche snack vestiti comodi sportivi per potersi vestire a strati giacca a vento per pioggia berretto occhiali da sole crema solare qualche foglio A4 con matite colorate (per disegnare) coperta o telo per sedersi e coricarsi per terra

**PER MAGGIORI INFORMAZIONI** e per **ISCRIVERSI** Marco BoEmail: [info@cucinanatura.it](mailto:info@cucinanatura.it)

Cell. 3289718404 (anche whatsapp)

### **Per saperne di più**

Redazione VareseNews

[redazione@varesenews.it](mailto:redazione@varesenews.it)