

Dalle note della terra di Emiliano Toso al Forest Bathing, il benvenuto all'estate dell'Oasi Zegna

Pubblicato: Lunedì 12 Giugno 2023



Un intenso fine settimana, all'Oasi Zegna, per entrare in sintonia con la natura, contemplarla, ricercare la dimensione del benessere e **festeggiare il solstizio** e l'arrivo dell'estate. Nel weekend del 17 e 18 giugno sono in programma una serie di appuntamenti che prenderanno il via con il concerto esperienziale di Emiliano Toso. **[Info qui](#)**

Emiliano Toso: sintonia tra Terra e Sole

Come ogni anno, alla Cascina Caruccia ci sarà il concerto di questo grande artista. Nato a Biella, biologo molecolare, Toso è riuscito a coniugare questa professione con la sua passione per la musica e la composizione: **è nata così la "Transational Music", una melodia in grado di tradurre in note le emozioni vissute a livello profondo, che viene suonata con strumenti acustici accordati a 432Hz, la stessa frequenza del corpo umano e della Terra.** Per provare l'emozione del concerto esperienziale "Tra terra e cielo", l'appuntamento è per **sabato 17 giugno 2023 alle ore 17.30 alla Cascina Caruccia**, un meraviglioso luogo di calma e colore immerso nella natura, un posto magico in cui lasciarsi andare a questa magica melodia. Basta portare una coperta o un cuscino per godere appieno della musica e della natura.

Biglietti al costo di 22,40 euro da acquistare su qui Emiliano Toso – Concerto Labirinto –

Solstizio d'estate Forest Bathing, una giornata full immersion

Il Forest Bathing, letteralmente “bagno nel bosco”, noto anche come “shinrin-yoku”, è un’antica pratica giapponese che ci aiuta a ritrovare equilibrio e benessere. Consiste nel recarsi in alcuni luoghi speciali, immersi nella natura, e nel camminare respirando profondamente e consapevolmente. In Oasi Zegna è stato studiato un percorso ad hoc per il Forest Bathing, nel Bosco del Sorriso: una faggeta che ha un’elevata capacità di rilascio di sostanze volatili dal fogliame, i monoterpeni, che se inalate sono efficaci nello stimolare positivamente le difese immunitarie. Per chi si ferma a dormire in Oasi Zegna dopo il concerto e vuole **completare l’esperienza della musica di Toso con una pratica di benessere, domenica 18 giugno nei freschi boschi di abeti e faggi dell’Oasi è prevista una giornata di Forest Bathing** per sperimentare i molteplici benefici di questa pratica sulla salute psico-fisica. Un modo per rilassarsi e ossigenarsi nei boschi verdi e freschi, prendendosi cura del proprio benessere in modo naturale.

Il percorso sarà accompagnato da Sara Ravelli ed Enrico De Luca, istruttori certificati CSEN di Forest Bathing ed è indicato a chi già conosce la pratica, a chi è alle prime esperienze e anche ai ragazzi dai 14 ai 18 anni. L’appuntamento è domenica ore 9.30 al parcheggio P2 a Bielmonte (BI), attrezzati con scarpe da trekking, abiti comodi adeguati alla stagione, giacca a vento, occhiali da sole, crema solare, borraccia, snack, un telo per sedersi per terra; occorre anche portare il pranzo al sacco, oppure acquistarlo nei rifugi in loco. Si partirà per la camminata di Forest Bathing su un percorso di media montagna, sui 1500 metri di altitudine, non difficile ma adatto a chi è abituato a camminare sui sentieri nei boschi (senza difficoltà motorie, respiratorie e cardiache). La giornata prevede al mattino meditazione in natura e un’escursione nei boschi con pratiche di Forest Bathing; dopo il pranzo al sacco, nel pomeriggio, escursione nei boschi con pratiche di Forest Bathing e lezioni teoriche formative in foresta. Rientro al parcheggio nel tardo pomeriggio.

Costi: 25 euro adulti, 15 ragazzi 14-18 anni.

Il numero minimo di partecipanti richiesto per la realizzazione del viaggio è di 10 persone, il numero massimo è di 25.

Info e prenotazione obbligatoria all’indirizzo e-mail: e.deluca@viaggiemiraggi.org
Emiliano Toso – Concerto Retreat Yoga Solstizio d’Estate – Elisabetta Salerio

Lo yoga del suono: seminario e musica

Il 21 giugno, oltre al solstizio, viene celebrata la Giornata Internazionale dello Yoga perché, secondo gli esperti, è la giornata che regala la maggior quantità di vibrazioni rivitalizzanti. Per approfittare di questo momento magico dell’anno, in occasione del concerto di Emiliano Toso, all’Oasi Zegna è previsto un retreat di “Yoga del Suono” con l’insegnante Elisabetta Salerio, **da venerdì 16 (arrivo nel tardo pomeriggio) a domenica 18 giugno**. Il suono è movimento, è azione che si manifesta nell’universo circostante ma anche nel nostro universo interiore. Attraverso lo Yoga del Suono potremo sperimentare la forza presente nel nostro soffio vitale e le potenzialità interiori presenti in ognuno di noi. Questa esperienza ci consente ascoltare noi stessi, calmare la mente e “contattare” il proprio potere di autoguarigione. “Concedersi il tempo per comprendere e celebrare il passaggio da una stagione all’altra – spiega Elisabetta Salerio – è alla base dello stare bene con noi stessi e con gli altri”. Il programma prevede pernottamenti e pasti all’albergo Bucaneve, pratica yoga all’aperto, passeggiate e relax. Sabato pomeriggio si parteciperà al concerto di Emiliano Toso alle ore 17.30 e, dopo la cena in albergo, ci sarà la celebrazione del solstizio con Emiliano Toso come special guest, oltre a un concerto di musica live con Francesca Touré e Oliviero Cerrini, aperto a tutti. Domenica attività.

Chiusura del retreat alle ore 16. Costi: seminario esperienziale e concerto 180 euro; per chi intende aggiungere pernottamento e pasti, in totale 260 euro. Per info e dettagli chiamare l’Albergo Bucaneve di Bielmonte al numero tel. 015 744184

Info sull'evento

Redazione VareseNews
redazione@varesenews.it