

Forest Bathing, un bagno di natura all'Oasi Zegna

Pubblicato: Venerdì 26 Luglio 2024



Immagina di **camminare scalzo in un bosco**, o semplicemente **in silenzio ascoltando il rumore del vento**; immagina di **immergerti in un torrente fresco di montagna** e rilassarti sulle radici di un albero, di toccarne la corteccia ruvida, tenendo gli occhi chiusi e immagina un luogo in cui rendere possibile che la felicità possa esistere. **Un bagno di natura** per darci la possibilità di stabilire un contatto pieno con noi stessi, con gli altri e con l'ambiente.

L'estate è il momento migliore per praticare questa forma immersione nelle sostanze naturali positive, quando molte latifoglie, come faggi e betulle, si trovano al massimo del loro sviluppo apportando benefici balsamici, soprattutto al sistema respiratorio.

Il **Forest Bathing** mira proprio a migliorare la salute fisica e sociale migliorando la connessione con la natura, le relazioni interpersonali e la coesione sociale.

IL PROGRAMMA PROPOSTO DA OASI ZEGNA

Sabato 3 agosto

- 9,30: arrivo, presentazioni ed introduzione
- 10,00: escursione nei boschi con pratiche di Forest Bathing e lezioni teoriche formative di foresta
- 13,00: pranzo
- 14,30: escursione nei boschi con pratiche di Forest Bathing e lezioni teoriche formative di foresta
- 18,30 – 21:00: pausa relax e cena
- 21,00 – 22:00: camminata in notturna

Domenica 4 agosto

- 9,00: meditazione in natura del mattino
- 10,00: escursione nei boschi con pratiche di Forest Bathing e lezioni teoriche formative di foresta
- 13,00: pranzo
- 14,30: escursione nei boschi con pratiche di Forest Bathing e lezioni teoriche formative di foresta
- 17,00: condivisione finale, conclusioni e saluti

In base alle condizioni meteo ed al gruppo il programma potrà subire delle modifiche a discrezione degli istruttori.

COSTO

Il prezzo per l'esperienza è di 90€ (escluso vitto e alloggio)

VITTO E ALLOGGIO

Pasti e soggiorno al Rifugio Piana del Ponte, sistemazione in camerate

PER MAGGIORI INFORMAZIONI

Enrico De Luca, istruttore certificato CSEN: T. 334 1226454 (anche whatsapp) – M: infoz@richiamodelbosco.it

di VareseNews Business – marketing@varesenews.it