

Respira, rallenta, riconnettiti: il potere nascosto del Forest Bathing in Oasi Zegna

Pubblicato: Sabato 23 Agosto 2025



Trivero

Nel cuore del Biellese, un'esperienza che è più di una passeggiata: è un ritorno profondo alla natura, alla calma, al corpo. E ha basi scientifiche solide. Scopri perché dovresti provarlo almeno una volta nella vita.

Il Forest Bathing: che cos'è? ?

La parola “Shinrin-yoku”, in giapponese, si traduce con “bagno nella foresta”. Ma non si tratta di camminare nei boschi con il cellulare in tasca o di fare trekking con gli auricolari nelle orecchie. È una pratica nata negli anni '80 in **Giappone**, supportata da studi scientifici che hanno dimostrato come **l'immersione consapevole nella natura influenzi positivamente la pressione arteriosa, lo stress, la qualità del sonno e persino il sistema immunitario.**

Non è moda, è cultura. E forse, anche memoria: perché l'umanità ha sempre trovato nei boschi **rifugio, senso, nutrimento, spiritualità.** La foresta è parte di noi. E oggi, che viviamo sommersi da notifiche,

orari, traffico e cemento, abbiamo forse più che mai bisogno di tornarvi.

L'Oasi Zegna: dove la scienza incontra il bosco

Tra le Alpi biellesi, l'Oasi Zegna rappresenta un esempio raro di territorio gestito con visione ambientale e lungimiranza. Non è solo una meta turistica: è un **laboratorio a cielo aperto dove natura, salute e ricerca si incontrano**. Qui, la Fondazione Zegna ha avviato uno dei **primi progetti italiani di Forest Bathing** scientificamente strutturato.

Grazie agli studi condotti nel 2014 da Marco Nieri e Marco Mencagli – esperti di bioenergetica e paesaggio – sono stati mappati **tre percorsi ad anello all'interno delle faggete più dense e "terpeniche"**, cioè ricche di quei composti aromatici benefici emessi dagli alberi. La scelta non è casuale: il faggio, dominante in queste aree, ha una particolare efficacia nel rilassare e riequilibrare il corpo umano.

Un'esperienza guidata, sensoriale, trasformativa

Le giornate di Forest Bathing in Oasi Zegna sono guidate da **professionisti certificati CSEN**, come **Fabrizio Calatti, Fabio Castello ed Enrico De Luca**. Non si tratta solo di camminare: è un viaggio nei sensi. Si comincia con la **respirazione consapevole, l'ascolto dei suoni del bosco, la camminata lenta, l'abbraccio agli alberi**. E poi: esercizi di **ascolto del corpo, giochi di fiducia, momenti di silenzio profondo**.



È un modo per rallentare, per riscoprire il qui e ora. Per staccare davvero. Senza dover volare in Giappone o fare yoga sulla spiaggia: bastano scarponcini, uno zaino e la voglia di lasciarsi guidare.

Gli appuntamenti da non perdere a partire da sabato 30 agosto

2025

Segna questa data: **sabato 30 agosto 2025** sarà possibile partecipare a una **giornata interamente dedicata al Forest Bathing**, guidata da **Enrico De Luca**, all'interno delle faggete più rigeneranti dell'Oasi Zegna. Dalle 10:00 alle 17:00 vivrai un'immersione completa nei boschi, tra silenzio, respiro e benessere. Un'occasione concreta per sperimentare su te stesso i benefici di una pratica che unisce scienza e ascolto profondo.



Dettagli pratici

- Partenza: loc. Bocchetto Sessera
- Orario: 10:00–17:00, con pranzo al sacco
- Costo: 50 euro (pranzo escluso)
- Livello: medio (sentieri di montagna con dislivelli fino a 500 m)
- Cosa portare: **scarponcini da trekking, abiti comodi a strati, giacca a vento, borraccia, snack, qualcosa per sedersi nel bosco, block notes**

Le **altre date** da segnare nel calendario sono quelle del:

- **20 settembre**, Forest Bathing con Fabio Castello
- **8 e 9 novembre**, Forest Bathing&Wellness con Marco Bo

Info e prenotazioni

Fabrizio Calatti – 347 705 9802
info@richiamodelbosco.it

Resta aggiornato sulle [iniziative proposte da Oasi Zegna](#).

[Sito](#) | [Facebook](#) | [Instagram](#)

di in collaborazione con Oasi Zegna