

Un weekend per rigenerarsi immersi nella natura dell'Oasi Zegna

Pubblicato: Giovedì 3 Giugno 2021



Un weekend dedicato al benessere per rigenerarsi grazie al potere della natura in uno dei luoghi più suggestivi del Piemonte: il **Bosco del Sorriso** e il **sentiero della Valsessera**, l'area più selvaggia dell'**Oasi Zegna**.

InNatura Experience in collaborazione con Oasi Zegna propone **sabato 5 giugno e domenica 6 giugno 2021** un seminario esperienziale di **Forest Bathing e pratiche di benessere** a cura di Fabio Castello, comunicazione e sviluppo a cura di Eugenio Berardi. Il Forest Bathing è una pratica nata in Giappone nel 1982 sotto il nome di Shinrin-Yoku per ridurre i livelli di stress della popolazione. Anche l'Istituto per la Bioeconomia del Cnr (Cnr-Ibe) e il Club alpino italiano hanno studiato questa pratica nell'ottica di un inserimento nel programma sanitario nazionale. Recenti studi hanno anche scoperto che i campi elettromagnetici emessi in certe condizioni dagli alberi possono influire sullo stato energetico di ogni organo del corpo umano. In quest'ottica, il Bosco del Sorriso è stato monitorato con il metodo Bioenergetic Landscape elaborato dal professor Marco Nieri.

• **PROGRAMMA**

Sabato 5 giugno

Ore 10-13. Si percorre il "Sentiero del Carabo", bellissimo percorso naturalistico che dal Bocchetto Sessera raggiunge l'Alpe Scheggiola e la Piana del Ponte dove si sperimenta la camminata sensibile.

Ore 13 -14. Pranzo al Rifugio della Piana del Ponte: antipasti del giorno, polenta concia, pane e dolci fatti in casa.

Ore 14-18. Si percorre il "Sentiero della Valsessera", antica via della transumanza dai panorami mozzafiato, poi si sperimenta la pratica di abbracciare un albero e la camminata a piedi nudi che migliora equilibrio, postura e circolazione sanguigna.

Programma di domenica 6 giugno

Ore 9- 12.30. Camminata consapevole e meditazione in natura nel "Bosco del Sorriso".

Ore 12.30. Pranzo all'agriturismo Montuccia.

DETTAGLI DEL PERCORSO

Il bosco del sorriso: facile

Sentiero della Valsessera: media

Sentiero del carabo: media

COSTO

Esperienza completa di 2 giornate 120 euro (pranzo e cena escluso); una sola giornata 80 euro (pranzo e cena escluso). In caso di annullamento dell'evento causa maltempo la cifra versata sarà rimborsata.

PRENOTAZIONI

Obbligatorie entro il 4 giugno. Contattare Fabio Castello tel 339 739 6593 (anche via whatsapp); info@foresttherapypiemonte.it, pagina Facebook **InNatura Experience**

Per info qui

Redazione VareseNews

redazione@varesenews.it