

Rigenerarsi con la natura: torna il “Forest bathing” all’Oasi Zegna

Pubblicato: Lunedì 25 Ottobre 2021



Il Foliage è lo spettacolo più affascinante che il visitatore possa osservare nella stagione autunnale. Una sorta di arcobaleno che sparge sui sentieri i suoi colori più romantici e regala all’**Oasi Zegna** una magia tutta speciale. E’ il momento ideale per sedersi, meditare e **abbracciare gli alberi** del nostro meraviglioso territorio per assaporare la bellezza della Natura che in questo periodo dell’anno ci accoglie con i suoi colori tenui e caldi.

Sabato 30, dalle 10 alle 18, e domenica 31 ottobre 2021, dalle 9.30 alle 16.30, (prenotazione obbligatoria entro il 29 ottobre) l’Oasi Zegna ospita un’esperienza di **Forest Bathing** e di pratiche di benessere con In Natura Experience (a cura di Fabio Castello, comunicazione e sviluppo di Eugenio Berardi). Si tratta di un percorso esperienziale tra **faggi, abeti e betulle** che vi permetterà di sperimentare i benefici che gli alberi possono offrire alla nostra salute. Il ritrovo è a Bocchetto Sessera, Tavigliano (BI).

[Per saperne di più](#)

• IL PROGRAMMA

Sabato 30 ottobre

Dalle 10 alle 14 si percorre il “ Sentiero del Carabo”, un bellissimo sentiero naturalistico di media difficoltà che da Bocchetto Sessera raggiunge l’Alpe Scheggiola e la Piana del Ponte, per sperimentare la camminata sensibile e la pratica meditativa dello sguardo.

Alle 14 pranzo al Rifugio della Piana del Ponte con gli antipasti del giorno accompagnati dal pane fatto in casa, la polenta concia e ottimi dolci.

Alle 15.30 si sperimenta la pratica dell’abbraccio dell’albero

Domenica 31 ottobre

Dalle 9.30 alle 12.30 si percorre il facile tratto che dal “ Bosco del Sorriso” conduce alle Tegge dell’Artigiana, suggestivo borgo di baite in pietra per sperimentare la pratica della camminata a piedi nudi che apporta maggior equilibrio, migliora la postura e la circolazione sanguigna.

Ore 12.30 pranzo al sacco

Dalle 14 alle 16.30 pratica di meditazione con l’albero.

COS’E’ IL FOREST BATHING?

Shinrin-Yoku o Forest Bathing è una pratica nata in Giappone nel 1982, come parte di un programma sanitario nazionale istituito per ridurre i livelli di stress della popolazione. E’ annoverata, a ragione, tra le terapie preventive per la salute umana e si sta rapidamente diffondendo nel mondo. Un’immersione nella natura per apprezzarne a pieno i profumi, i colori e i suoni e per apportare beneficio a corpo e mente. Una vasta mole di dati raccolti dimostra che tale pratica è in grado dopo sole tre ore di: alleviare lo stress, stimolare la concentrazione e la memoria, aiutare a dormire meglio, potenziare il sistema immunitario, infondere energia e porta vigore.

VITTO E ALLOGGIO

Sarà possibile per chi vuole, pernottare all'albergo ristorante Bucaneve, situato in splendida posizione soleggiata a 1500 m. Per i partecipanti uno sconto del 10% sul pernottamento. Oppure presso la Locanda Bocchetto Sessera.

INFORMAZIONI DI SERVIZIO

Per arrivare a Bocchetto Sessera (Luogo di ritrovo) bisogna salire da Trivero. Sulla Torino-Milano, prendere uscita Carisio, arrivare a Cossato, Trivero e poi salita in Panoramiche Zegna. E' consigliato l'uso di GoogleMaps.

COSA PORTARE

Una penna e un blocco per gli appunti. Indossare abiti comodi adeguati alla stagione e portare un telo per sdraiarsi a terra. Si consigliano scarpe da trekking, k-way e/o mantellina per la pioggia.

COSTO

Per l'esperienza completa di 2 giornate: 95 euro (pernottamento, pranzo e cena escluso) Per una sola giornata: 65 euro (pranzo escluso). Il pagamento può essere effettuato tramite bonifico bancario, Satispay oppure in contanti direttamente in loco.

INFO & CONTATTI

Fabio Castello +39 339 739 6593 (anche via whatsapp) E-mail info@foresttherapypiemonte.it Facebook InNatura Experience

[Redazione VareseNews](#)

redazione@varesenews.it