



## ESPERIENZA INVERNALE DI FOREST BATHING ALL'OASI ZEGNA

### **FOREST BATHING & WELLNESS ALL'OASI ZEGNA**

Un'immersione di benessere a contatto con la natura nel centro Wellness del Bucaneve  
Esperienza immersiva **dal 24 al 25 Febbraio 2024** con Istruttori CSEN di Forest Bathing.

Qui le energie del bosco e le sue essenze danno vita a raffinati rituali, trattamenti e percorsi nei quali è possibile ritrovare le proprietà benefiche della natura.

Rafforzeremo il nostro sistema immunitario e la sfera emozionale riducendo gli effetti dello stress avvolti dai profumi, dai colori e dai rumori del bosco e coccolati da uno spazio intimo con vasca idromassaggio in legno di abete rosso, collocata su una terrazza panoramica chiusa da cui godere della vista delle cime alpine, il bagno turco aromatico, la sauna, la doccia emozionale, il percorso kneipp e l'area relax con tisane.

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

### **BENEFICI**

In Giappone questa pratica, diffusa dagli anni Ottanta, prende il nome di Shinrin-yoku che in italiano significa "godere a pieno dei benefici dell'atmosfera forestale (lavarsi, rigenerarsi, rilassarsi)" e fa parte di un programma sanitario nazionale istituito per ridurre i livelli di stress della popolazione. Esiste una correlazione positiva scientificamente provata tra le foreste e il miglioramento dei parametri vitali dell'uomo come per esempio: abbassamento dei picchi di pressione sanguigna; riduzione del cortisolo (l'ormone dello stress, con decremento degli effetti negativi dello stesso); aumento della serotonina; riduzione della tachicardia; riduzione del rischio di depressione; rinforzo del sistema immunitario; rilassamento generale; aumento della creatività

### **PROGRAMMA**

#### **- SABATO**

ore 9:30 | Ritrovo ed escursione nei boschi con pratiche di Forest Bathing e lezioni teoriche formative in foresta

ore 13:00 | Pranzo in rifugio con piatti tipici

ore 14:30 – 18:00 | Esperienza wellness con bagno turco, sauna, doccia emozionale, il percorso kneipp

ore 18:00 – 19:00 | pausa Relax

ore 19:00 | Lezione teorica su uno stile alimentare sano ed equilibrato

ore 20:00 | cena a lume di candela

ore 21:30 | Escursione notturna

#### **- DOMENICA -**

ore 8:30 | Colazione

ore 9:30 Escursione nei boschi con pratiche di Forest

Bathing e lezioni teoriche formative in foresta

ore 13:00 | Pranzo in rifugio con piatti tipici

ore 14:30 | Esperienza wellness con vasca idromassaggio

ore 17:00 | Condivisione finale, conclusioni e saluti

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

### **COSTO**

Il prezzo per l'esperienza completa di 3 giornate è di € 170,00 (pasti e pernottamento esclusi)

Il costo per l'esperienza solo di sabato o di domenica è di € 70,00 (pasti esclusi)

### **VITTO & ALLOGGIO**

Hotel Bucaneve Wellness Biemonte

Promozione valida solo per questa esperienza

65,00€ camera doppia a persona

80,00€ camera singola

60,00€ a testa per le cene e l'aperitivo

Sono esclusi dal prezzo i due pranzi al rifugio con piatti tipici

### **INFORMAZIONI DI SERVIZIO**

Per arrivare al Bucaneve(Luogo di ritrovo) bisogna salire da Trivero.

Sulla Torino-Milano, prendere uscita Carisio, arrivare a Cossato, Trivero e poi salita in Panoramiche Zegna.

CONSIGLIATO USO GOOGLE MAPS

### **ATTREZZATURE E COSE DA PORTARE CON SE'**

Pranzo al sacco di sabato, Zaino, scarpe da trekking, vestiti tecnici caldi per trekking (vestirsi a strati), giacca a vento, berretto di lana e guanti, borraccia o termos da 1 litro, snacks, blocknotes con penna, qualcosa per sedersi per terra senza bagnarsi o sporcarsi, torcia frontale per la sera.

Indossare abiti comodi e caldi adeguati alla stagione.

### **Per maggiori INFORMAZIONI**

Fabio Castello +39 339 739 6593 (anche via whatsapp)

E-mail: [immersioninellanatura@gmail.com](mailto:immersioninellanatura@gmail.com)

### **Per ISCRIVERSI**

Viaggi e Miraggi

08118894671

<https://www.viaggiemiraggi.org/>

E-mail: [italia@viaggiemiraggi.org](mailto:italia@viaggiemiraggi.org)