



ESPERIENZE DI FOREST BATHING ALL'OASI ZEGNA DA FEBBRAIO A NOVEMBRE 2023

FOREST BATHING & WELLNESS ALL'OASI ZEGNA

Un'immersione di benessere a contatto con la natura nel centro Wellness del Bucaneve
Esperienza immersiva **dal 10 al 12 Febbraio 2023** 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.

Un regalo speciale per San Valentino

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

- VENERDI'

ore 17.30 | Arrivo e thè caldo di benvenuto
ore 18:00 | relax e meditazione con la Foresta Immaginale
ore 19:00 | Aperitivo sulla terrazza panoramica
ore 19:30 | Cena a lume di candela
ore 20:00 | tisana della buonanotte

- SABATO

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 – 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 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 Bielmonte
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

Per ISCRIVERSI

Viaggi e Miraggi
08118894671
<https://www.viaggiemiraggi.org/>
E-mail: italia@viaggiemiraggi.org

FOREST BATHING ALL'OASI ZEGNA - PRIMAVERA, RISVEGLIO DELLA NATURA

Esperienza di immersione in natura e camminata notturna

Sabato 25 Marzo 2023 dalle ore 10.00 alle 16.00 e dalle 21.00 alle 22.00

Domenica 26 Marzo 2023 dalle ore 9.30 alle 17.00

Istruttori CSEN di Forest Bathing Enrico De Luca e Fabrizio Calatti

La primavera, quando il bosco è particolarmente profumato per la presenza elevata di sostanze aromatiche, praticare un'immersione nel verde permette di rigenerarsi e raggiungere uno stato di generale benessere psicofisico.

Nella splendida riserva naturale dell'Oasi Zegna sperimenteremo il Forest Bathing per rinnovarsi, lasciare andare stress e stanchezza accumulati durante il lungo inverno.

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 10 | Arrivo, presentazioni ed introduzione

ore 10:30 | Escursione nei boschi con pratiche di Forest Bathing e lezioni teoriche formative in foresta

ore 13:00 | Pranzo al sacco

ore 14:30 – 17,30 | Escursione nei boschi con pratiche di Forest Bathing e lezioni teoriche formative in foresta

ore 17,30 – 21.00 | pausa Relax e Cena libera

ore 21 - 22 | camminata notturna

- DOMENICA -

ore 9:30 Escursione nei boschi con pratiche di Forest Bathing e lezioni teoriche formative in foresta

ore 13:00 | Pranzo libero

ore 14:30 | Escursione nei boschi con pratiche di Forest Bathing e lezioni teoriche formative in foresta

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 2 giornate è di € 110,00 (pasti e pernottamento esclusi)

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

VITTO

Sabato: pranzo al sacco da portare da casa

La cena di sabato e il pranzo di domenica (non incluso nel prezzo) saranno presso rifugi o ristoranti della zona.

Richiesta la prenotazione al momento dell'iscrizione.

ALLOGGIO

Al momento dell'iscrizione vi verranno proposte alcune soluzioni convenzionate per pernottare in zona.

INFORMAZIONI DI SERVIZIO

Ritrovo alla Locanda Bocchetto Sessera
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.

CARATTERISTICHE DEL PERCORSO

Difficoltà: Media su strade bianche e sentieri di montagna, con dislivelli moderati (+4/500 metri)
N.B. ai partecipanti è richiesta una media abitudine a camminare in sentieri nei boschi e di non avere difficoltà motorie, cardiache o respiratorie.

Per maggiori INFORMAZIONI

Enrico De Luca +39 334 122 6454 (anche via whatsapp)
Fabrizio Calatti +39 347 705 9802 (anche via whatsapp)

Per ISCRIVERSI

Viaggi e Miraggi
08118894671
<https://www.viaggiemiraggi.org/>
E-mail: italia@viaggiemiraggi.org

FOREST BATHING ALL'OASI ZEGNA - UN PRIMO MAGGIO IMMERSI NELLA NATURA

Esperienza di immersione in natura, camminata notturna e alimentazione naturale.

Dal 29 Aprile al 01 Maggio 2023

Istruttori CSEN di Forest Bathing Marco Bo e Fabrizio Calatti

Nella bellissima riserva naturale dell'Oasi Zegna un'esperienza di 3 giorni per trascorrere la festa del lavoro tra natura, relax e benessere psicofisico.

Attraverso pratiche di immersione nella foresta sperimenteremo un contatto diverso con la natura per respirare l'aria naturalmente arricchita dalle sostanze volatili terapeutiche emesse da alcune specie di alberi come il faggio.

Durante il seminario **Marco Bo**, operatore olistico specializzato in nutrizione naturale, fornirà spiegazioni su come seguire uno stile alimentare sano ed equilibrato in armonia con la natura.

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 10 | Arrivo, presentazioni ed introduzione

ore 10:30 | Escursione nei boschi con pratiche di Forest Bathing e lezioni teoriche formative in foresta

ore 13:00 | Pranzo al sacco

ore 14:30 – 17,30 | Escursione nei boschi con pratiche di

Forest Bathing e lezioni teoriche formative in foresta

ore 17,30 – 21.00 | pausa Relax e Cena libera

- DOMENICA

ore 9:30 Escursione nei boschi con pratiche di Forest

Bathing e lezioni teoriche formative in foresta

ore 13:00 | Pranzo al sacco

ore 14:30 – 17,30 | Escursione nei boschi con pratiche di

Forest Bathing e lezioni teoriche formative in foresta

ore 17,30 – 21.00 | pausa Relax e Cena libera

ore 21 - 22 | camminata notturna

LUNEDI'

ore 9:30 Escursione nei boschi con pratiche di Forest

Bathing e lezioni teoriche formative in foresta

ore 13:00 | Pranzo libero

ore 14:30 | Escursione nei boschi con pratiche di

Forest Bathing e lezioni teoriche formative in foresta

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, di domenica o di lunedì è di € 70,00 (pasti esclusi)

VITTO

Sabato: pranzo al sacco da portare da casa

La cena di sabato, il pranzo di domenica, la cena di domenica e il pranzo di lunedì (non incluso nel prezzo) saranno presso rifugi o ristoranti della zona. Richiesta la prenotazione al momento dell'iscrizione.

ALLOGGIO

Al momento dell'iscrizione vi verranno proposte alcune soluzioni convenzionate per pernottare in zona.

INFORMAZIONI DI SERVIZIO

Ritrovo alla Locanda Bocchetto Sessera

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.

CARATTERISTICHE DEL PERCORSO

Difficoltà: Media su strade bianche e sentieri di montagna, con dislivelli moderati (+4/500 metri)

N.B. ai partecipanti è richiesta una media abitudine a camminare in sentieri nei boschi e di non avere difficoltà motorie, cardiache o respiratorie.

Per maggiori INFORMAZIONI

Marco Bo +39 328 971 8404 (anche via whatsapp)

Fabrizio Calatti +39 347 705 9802 (anche via whatsapp)

Email: info@cucinanatura.it

Per ISCRIVERSI

Viaggi e Miraggi

08118894671

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

E-mail: italia@viaggiemiraggi.org

FOREST BATHING ALL'OASI ZEGNA - FESTA DELLA FAMIGLIA

Esperienza di immersione in natura per famiglie

Giochiamo a rilassarci con alberi ed elementi della Natura

In collaborazione con Giovani & Genitori

Domenica 14 maggio dalle 10.00 alle 16.00

Istruttori CSEN di Forest Bathing in collaborazione con Giovani Genitori

Marco Bo, Fabrizio Calatti, Fabio Castello, Enrico De Luca.

Un'immersione nella Natura dove bambini e genitori attraverso pratiche di benessere e rilassamento possono coltivare la calma, momenti di pura gioia e senso di meraviglia.

Un "bagno nella foresta" alla scoperta dei suoi abitanti.

Durante il percorso potremmo incontrare alberi che vogliono un abbraccio, elementi della natura che vogliono inventare una storia e per i più coraggiosi ci sarà una prova da superare a piedi nudi.

Un bambino o un adulto che cresce a contatto con la natura diventerà un uomo sensibile e attento alla salvaguardia dell'ambiente, consapevole dell'importanza di una società sostenibile per lo sviluppo di tutta la nostra civiltà.

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

COSTO

Adulto 15,00€

Bambino 10,00€

ATTREZZATURE E COSE DA PORTARE CON SE'

Pranzo al sacco, Zaino, scarpe da trekking, vestiti tecnici caldi per trekking (vestirsi a strati), giacca a vento, borraccia o termos da 1 litro, snacks, blocknotes con penna, qualcosa per sedersi per terra senza bagnarsi o sporcarsi.

Indossare abiti comodi e caldi adeguati alla stagione.

Per INFORMAZIONI e ISCRIVERSI

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

E-mail: immersioninellanatura@gmail.com

Il seminario è garantito da un minimo di 8 persone

OPEN DAY DI FOREST BATHING ALL'OASI ZEGNA

Vieni a conoscere il Forest Bathing per vivere la Magia del Bosco e migliorare il proprio benessere!

21 Maggio 2023

Dalle 10.00 alle 16.00

E' RICHIESTA L'ISCRIZIONE ANTICIPATA

Con gli Istruttori certificati CSEN di Forest Bathing:

Fabio Castello, Fabrizio Calatti, Enrico De Luca, Marco Bo

Una giornata per sperimentare le pratiche del Forest Bathing ed i suoi molteplici benefici sulla nostra salute psico-fisica, nei verdi, freschi e silenziosi boschi di abeti e faggi della riserva naturale "OASI ZEGNA", in montagna a 1500 metri di altezza.

Una "pausa" di una giornata per rilassarsi e riossigenarsi nella natura, prendendosi cura del proprio benessere in modo naturale.

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

Quando: 21 Maggio 2023 Orario incontro:9.30 - partenza alle 10.00

Dove: Oasi Zegna, parcheggio P2 a Bielmonte, Valdilana (BI)

PREZZO PROMOZIONALE: 25,00€

ATTREZZATURE E COSE DA PORTARE CON SE'

Pranzo al sacco, Zaino, scarpe da trekking, vestiti tecnici caldi per trekking (vestirsi a strati), giacca a vento, occhiali da sole, crema solare, borraccia o termos da 1 litro, snacks, blocknotes con penna, qualcosa per sedersi per terra senza bagnarsi o sporcarsi.

Indossare abiti comodi e caldi adeguati alla stagione.

Per maggiori INFORMAZIONI

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

Marco Bo +39 328 971 8404 (anche via whatsapp)

E-mail: immersioninellanatura@gmail.com - info@cucinanatura.it

Per ISCRIVERSI

Viaggi e Miraggi

08118894671

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

E-mail: italia@viaggiemiraggi.org

FOREST BATHING - BENESSERE E NATURA ALL'OASI ZEGNA

Esperienza di immersione in natura e camminata notturna

Sabato 10 Giugno 2023 dalle ore 10.00 alle 16.00 e dalle 21.00 alle 22.00

Domenica 11 Giugno 2023 dalle ore 9.30 alle 17.00

Istruttori CSEN di Forest Bathing Fabio Castello e Fabrizio Calatti

Un'immersione nei boschi, sulle Alpi, nella splendida cornice dell'Oasi Zegna, per rilassarsi e rigenerarsi nel verde e nel silenzio delle foreste di montagna e per connettersi con la natura con tutti i nostri sensi. Allo scopo di migliorare il nostro benessere attraverso pratiche esperienziali come la camminata consapevole, l'abbraccio agli alberi, la respirazione con il bosco, l'ascolto del proprio corpo, giochi di contatto e fiducia e altro ancora.

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 10 | Arrivo, presentazioni ed introduzione

ore 10:30 | Escursione nei boschi con pratiche di Forest Bathing e lezioni teoriche formative in foresta

ore 13:00 | Pranzo al sacco

ore 14:30 – 17,30 | Escursione nei boschi con pratiche di Forest Bathing e lezioni teoriche formative in foresta

ore 17,30 – 21.00 | pausa Relax e Cena libera

ore 21 - 22 | camminata notturna

- DOMENICA -

ore 9:30 Escursione nei boschi con pratiche di Forest Bathing e lezioni teoriche formative in foresta

ore 13:00 | Pranzo libero

ore 14:30 | Escursione nei boschi con pratiche di Forest Bathing e lezioni teoriche formative in foresta

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 2 giornate è di € 110,00 (pasti e pernottamento esclusi)

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

VITTO

Sabato: pranzo al sacco da portare da casa

La cena di sabato e il pranzo di domenica (non incluso nel prezzo) saranno presso rifugi o ristoranti della zona.

Richiesta la prenotazione al momento dell'iscrizione.

ALLOGGIO

Al momento dell'iscrizione vi verranno proposte alcune soluzioni convenzionate per pernottare in zona.

INFORMAZIONI DI SERVIZIO

Ritrovo alla Locanda Bocchetto Sessera

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, occhiali da sole, crema solare, repellente per gli insetti, 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.

CARATTERISTICHE DEL PERCORSO

Difficoltà: Media su strade bianche e sentieri di montagna, con dislivelli moderati (+4/500 metri)
N.B. ai partecipanti è richiesta una media abitudine a camminare in sentieri nei boschi e di non avere difficoltà motorie, cardiache o respiratorie.

Per maggiori INFORMAZIONI

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

Fabrizio Calatti +39 347 705 9802 (anche via whatsapp)

Email: immersioninellanatura@gmail.com

Per ISCRIVERSI

Viaggi e Miraggi

08118894671

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

E-mail: italia@viaggiemiraggi.org

FOREST BATHING - BENESSERE E NATURA ALL'OASI ZEGNA

Esperienza di immersione in natura, camminata notturna e alimentazione naturale

Sabato 15 Luglio 2023 dalle ore 10.00 alle 16.00 e dalle 21.00 alle 22.00

Domenica 16 Luglio 2023 dalle ore 9.30 alle 17.00

Istruttori CSEN di Forest Bathing Fabio Castello e Marco Bo

Un'immersione nei boschi, sulle Alpi, nella splendida cornice dell'Oasi Zegna, per rilassarsi e rigenerarsi nel verde e nel silenzio delle foreste di montagna e per connettersi con la natura con tutti i nostri sensi.

Durante il seminario **Marco Bo**, operatore olistico specializzato in nutrizione naturale, fornirà spiegazioni su come seguire uno stile alimentare sano ed equilibrato in armonia con la natura.

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 10 | Arrivo, presentazioni ed introduzione

ore 10:30 | Escursione nei boschi con pratiche di

Forest Bathing e lezioni teoriche formative in foresta

ore 13:00 | Pranzo al sacco

ore 14:30 – 17,30 | Escursione nei boschi con pratiche di Forest Bathing e lezioni teoriche formative in foresta

ore 17,30 – 21.00 | pausa Relax e Cena libera

ore 21 - 22 | camminata notturna

- DOMENICA -

ore 9:30 Escursione nei boschi con pratiche di Forest Bathing e lezioni teoriche formative in foresta

ore 13:00 | Pranzo libero

ore 14:30 | Escursione nei boschi con pratiche di

Forest Bathing e lezioni teoriche formative in foresta

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 2 giornate è di € 110,00 (pasti e pernottamento esclusi)

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

VITTO

Sabato: pranzo al sacco da portare da casa

La cena di sabato e il pranzo di domenica (non incluso nel prezzo) saranno presso rifugi o ristoranti della zona.

Richiesta la prenotazione al momento dell'iscrizione.

ALLOGGIO

Al momento dell'iscrizione vi verranno proposte alcune soluzioni convenzionate per pernottare in zona.

INFORMAZIONI DI SERVIZIO

Ritrovo alla Locanda Bocchetto Sessera

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, occhiali da sole, crema solare, repellente per gli insetti, 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.

CARATTERISTICHE DEL PERCORSO

Difficoltà: Media su strade bianche e sentieri di montagna, con dislivelli moderati (+4/500 metri)

N.B. ai partecipanti è richiesta una media abitudine a camminare in sentieri nei boschi e di non avere difficoltà motorie, cardiache o respiratorie.

Per maggiori INFORMAZIONI

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

Marco Bo +39 328 971 8404 (anche via whatsapp)

E-mail: immersininellanatura@gmail.com - info@cucinanatura.it

Per ISCRIVERSI

Viaggi e Miraggi

08118894671

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

E-mail: italia@viaggiemiraggi.org

FOREST BATHING - UN BAGNO DI NATURA ALL'OASI ZEGNA

RESIDENZIALE ESTIVO

Dal 24 Agosto al 27 Agosto 2023

Dalle 9,30 del 24 agosto alle 17,30 del 27 agosto

Istruttori CSEN di Forest Bathing:

Fabio Castello, Fabrizio Calatti, Enrico De Luca, Marco Bo,
che si alterneranno nelle 4 giornate.

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, immagina di toccarne la corteccia ruvida, magari 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 nella meravigliosa riserva naturale dell'Oasi Zegna.

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

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

- GIOVEDÌ -

ore 9:30 | Arrivo, presentazioni ed introduzione

ore 10:30 | Escursione nei boschi con pratiche di

Forest Bathing e lezioni teoriche formative in foresta

ore 13:00 | Pranzo al sacco

ore 14:30 – 18,30 | Escursione nei boschi con pratiche di

Forest Bathing e lezioni teoriche formative in foresta

ore 18,30 – 21.00 | pausa Relax e Cena

ore 21 - 22 | momenti di condivisione e tisana della buona notte

- VENERDÌ -

ore 9:00 | Meditazione in natura del mattino

ore 10:00 Escursione nei boschi con pratiche di Forest

Bathing e lezioni teoriche formative in foresta

ore 13:00 | Pranzo

ore 14:30 | Escursione nei boschi con pratiche di

Forest Bathing e lezioni teoriche formative in foresta

ore 18,30 – 21.00 | pausa Relax e Cena

ore 21 - 22 | momenti di condivisione e tisana della buona notte

- SABATO -

ore 9:00 | Meditazione in natura del mattino

ore 10:00 Escursione nei boschi con pratiche di Forest

Bathing e lezioni teoriche formative in foresta

ore 13:00 | Pranzo

ore 14:30 | Escursione nei boschi con pratiche di Forest Bathing e lezioni teoriche formative in foresta

ore 18,30 – 21.00 | pausa Relax e Cena

ore 21 - 22 | camminata notturna

- DOMENICA -

ore 9:00 | Meditazione in natura del mattino

ore 10:00 Escursione nei boschi con pratiche di Forest Bathing e lezioni teoriche formative in foresta

ore 13:00 | Pranzo

ore 14:30 | Escursione nei boschi con pratiche di

Forest Bathing e lezioni teoriche formative in foresta

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

In via di definizione

VITTO & ALLOGGIO

Giovedì: pranzo al sacco da portare da casa

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

INFORMAZIONI DI SERVIZIO

Ritrovo alla Locanda Bocchetto Sessera

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 giovedì, Zaino, scarpe da trekking, vestiti tecnici caldi per trekking (vestirsi a strati), occhiali da sole, crema solare, repellente per gli insetti, 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.

CARATTERISTICHE DEL PERCORSO

Difficoltà: Media su strade bianche e sentieri di montagna, con dislivelli moderati (+4/500 metri)

N.B. ai partecipanti è richiesta una media abitudine a camminare in sentieri nei boschi e di non avere difficoltà motorie, cardiache o respiratorie.

Per maggiori INFORMAZIONI

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

E-mail: immersioninellanatura@gmail.com

Iscrizioni entro il 18 Agosto 2023

Per ISCRIVERSI

Viaggi e Miraggi

08118894671

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

E-mail: italia@viaggiemiraggi.org

FOREST BATHING - BENESSERE E ALIMENTAZIONE NATURALE ALL'OASI ZEGNA

Giornata europea della produzione biologica

Esperienza di immersione in natura e camminata notturna

Sabato 23 Settembre 2023 dalle ore 10.00 alle 16.00 e dalle 21.00 alle 22.00

Domenica 24 Settembre 2023 dalle ore 9.30 alle 17.00

Istruttori CSEN di Forest Bathing Marco Bo e Fabrizio Calatti

Un'immersione nei boschi, sulle Alpi, nella splendida cornice dell'Oasi Zegna, per rilassarsi e rigenerarsi nel verde e nel silenzio delle foreste di montagna e per connettersi con la natura con tutti i nostri sensi.

Il 23 settembre si celebra la Giornata europea della produzione biologica che è stata lanciata nel 2021 per promuovere il ruolo chiave del biologico nella transizione verso sistemi alimentari sostenibili e grazie alla presenza di Marco Bo, operatore olistico specializzato in nutrizione naturale, durante il seminario, verranno fornite spiegazioni su come seguire uno stile alimentare sano ed equilibrato in armonia con la natura.

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 10 | Arrivo, presentazioni ed introduzione

ore 10:30 | Escursione nei boschi con pratiche di Forest Bathing e lezioni teoriche formative in foresta

ore 13:00 | Pranzo al sacco

ore 14:30 – 17,30 | Escursione nei boschi con pratiche di Forest Bathing e lezioni teoriche formative in foresta

ore 17,30 – 21.00 | pausa Relax e Cena libera

ore 21 - 22 | camminata notturna

- DOMENICA -

ore 9:30 Escursione nei boschi con pratiche di Forest Bathing e lezioni teoriche formative in foresta

ore 13:00 | Pranzo libero

ore 14:30 | Escursione nei boschi con pratiche di Forest Bathing e lezioni teoriche formative in foresta

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 2 giornate è di € 110,00 (pasti e pernottamento esclusi)

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

VITTO

Sabato: pranzo al sacco da portare da casa

La cena di sabato e il pranzo di domenica (non incluso nel prezzo) saranno presso rifugi o ristoranti della zona con pasti di cucina naturale. Richiesta la prenotazione al momento dell'iscrizione.

ALLOGGIO

Al momento dell'iscrizione vi verranno proposte alcune soluzioni convenzionate per pernottare in zona.

INFORMAZIONI DI SERVIZIO

Ritrovo alla Locanda Bocchetto Sessera

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), occhiali da sole, crema solare, repellente per gli insetti, 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.

CARATTERISTICHE DEL PERCORSO

Difficoltà: Media su strade bianche e sentieri di montagna, con dislivelli moderati (+4/500 metri)

N.B. ai partecipanti è richiesta una media abitudine a camminare in sentieri nei boschi e di non avere difficoltà motorie, cardiache o respiratorie.

Per maggiori INFORMAZIONI

Marco Bo +39 328 971 8404 (anche via whatsapp)

Fabrizio Calatti +39 347 705 9802 (anche via whatsapp)

Email: info@cucinanatura.it

Per ISCRIVERSI

Viaggi e Miraggi

08118894671

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

E-mail: italia@viaggiemiraggi.org

FOLIAGE DI BENESSERE E ALIMENTAZIONE NATURALE ALL'OASI ZEGNA

Esperienza di immersione in natura e camminata notturna

Sabato 14 Ottobre 2023 dalle ore 10.00 alle 17.00 e dalle 21.00 alle 22.00

Domenica 15 Ottobre 2023 dalle ore 9.30 alle 17.00

Istruttori CSEN di Forest Bathing Marco Bo e Enrico De Luca

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. Una magia che si può cogliere nella splendida cornice dell'Oasi Zegna.

Sediamoci, respiriamo lentamente, ascoltiamo in silenzio, meditiamo, abbracciamo alberi, osserviamo e contempliamo le diverse sfumature dei caldi colori autunnali, per assaporare la bellezza della Natura che in questo periodo dell'anno ci accoglie con i suoi colori tenui e caldi.

Durante il seminario **Marco Bo**, operatore olistico specializzato in nutrizione naturale, fornirà spiegazioni su come seguire uno stile alimentare sano ed equilibrato in armonia con la natura.

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 10 | Arrivo, presentazioni ed introduzione

ore 10:30 | Escursione nei boschi con pratiche di Forest Bathing e lezioni teoriche formative in foresta

ore 13:00 | Pranzo al sacco

ore 14:30 – 17,30 | Escursione nei boschi con pratiche di Forest Bathing e lezioni teoriche formative in foresta

ore 17,30 – 21.00 | pausa Relax e Cena libera

ore 21 - 22 | camminata notturna

- DOMENICA -

ore 9:30 Escursione nei boschi con pratiche di Forest Bathing e lezioni teoriche formative in foresta

ore 13:00 | Pranzo libero

ore 14:30 | Escursione nei boschi con pratiche di Forest Bathing e lezioni teoriche formative in foresta

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 2 giornate è di € 110,00 (pasti e pernottamento esclusi)

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

VITTO

Sabato: pranzo al sacco da portare da casa

La cena di sabato e il pranzo di domenica (non incluso nel prezzo) saranno presso rifugi o ristoranti della zona.

Richiesta la prenotazione al momento dell'iscrizione.

ALLOGGIO

Al momento dell'iscrizione vi verranno proposte alcune soluzioni convenzionate per pernottare in zona.

INFORMAZIONI DI SERVIZIO

Ritrovo alla Locanda Bocchetto Sessera

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.

CARATTERISTICHE DEL PERCORSO

Difficoltà: Media su strade bianche e sentieri di montagna, con dislivelli moderati (+4/500 metri)

N.B. ai partecipanti è richiesta una media abitudine a camminare in sentieri nei boschi e di non avere difficoltà motorie, cardiache o respiratorie.

Per maggiori INFORMAZIONI

Marco Bo +39 328 971 8404 (anche via whatsapp)

Enrico De Luca +39 334 122 6454 (anche via whatsapp)

Email: info@cucinanatura.it

Per ISCRIVERSI

Viaggi e Miraggi

08118894671

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

E-mail: italia@viaggiemiraggi.org

FOLIAGE DI BENESSERE ALL'OASI ZEGNA

Esperienza di immersione in natura e camminata notturna

Sabato 4 Novembre 2023 dalle ore 10.00 alle 17.00 e dalle 21.00 alle 22.00

Domenica 5 Novembre 2023 dalle ore 9.30 alle 17.00

Istruttori CSEN di Forest Bathing Fabio Castello e Enrico De Luca

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. Una magia che si può cogliere nella splendida cornice dell'Oasi Zegna.

Sediamoci, respiriamo lentamente, ascoltiamo in silenzio, meditiamo, abbracciamo alberi, osserviamo e contempliamo le diverse sfumature dei caldi colori autunnali, per assaporare la bellezza della Natura che in questo periodo dell'anno ci accoglie con i suoi colori tenui e caldi.

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 10 | Arrivo, presentazioni ed introduzione

ore 10:30 | Escursione nei boschi con pratiche di Forest Bathing e lezioni teoriche formative in foresta

ore 13:00 | Pranzo al sacco

ore 14:30 – 17,30 | Escursione nei boschi con pratiche di Forest Bathing e lezioni teoriche formative in foresta

ore 17,30 – 21.00 | pausa Relax e Cena libera

ore 21 - 22 | camminata notturna

- DOMENICA -

ore 9:30 Escursione nei boschi con pratiche di Forest Bathing e lezioni teoriche formative in foresta

ore 13:00 | Pranzo libero

ore 14:30 | Escursione nei boschi con pratiche di Forest Bathing e lezioni teoriche formative in foresta

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 2 giornate è di € 110,00 (pasti e pernottamento esclusi)

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

VITTO

Sabato: pranzo al sacco da portare da casa

La cena di sabato e il pranzo di domenica (non incluso nel prezzo) saranno presso rifugi o ristoranti della zona.

Richiesta la prenotazione al momento dell'iscrizione.

ALLOGGIO

Al momento dell'iscrizione vi verranno proposte alcune soluzioni convenzionate per pernottare in zona.

INFORMAZIONI DI SERVIZIO

Ritrovo alla Locanda Bocchetto Sessera

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.

CARATTERISTICHE DEL PERCORSO

Difficoltà: Media su strade bianche e sentieri di montagna, con dislivelli moderati (+4/500 metri)

N.B. ai partecipanti è richiesta una media abitudine a camminare in sentieri nei boschi e di non avere difficoltà motorie, cardiache o respiratorie.

Per maggiori INFORMAZIONI

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

Enrico De Luca +39 334 122 6454 (anche via whatsapp)

E-mail: immersioninellanatura@gmail.com

Per ISCRIVERSI

Viaggi e Miraggi

08118894671

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

E-mail: italia@viaggiemiraggi.org

Il seminario è garantito da un minimo di 4 persone