

Insieme per il Bosco

CONOSCERE, AMARE, CUSTODIRE, VALORIZZARE



Domenica 9 ottobre Bagno di Bosco ore 15.00

Immersione nel bosco con Chiara Pasinetti

Lo Shinrin-Yoku, o Bagno di bosco, è una pratica nata in Giappone che esalta le proprietà salutari degli ambienti naturali. Studi e ricerche scientifiche ne riconoscono gli innumerevoli benefici fisici e mentali, tra cui la riduzione dello stress e l'aumento dello stato di rilassamento, oltre a una maggiore centratura, energia e stimolazione della capacità immaginativa e della creatività.

Un percorso rivolto a persone adulte di circa un'ora e mezza durante il quale i sensi si apriranno permettendo alla natura di manifestarsi in sensazioni ed emozioni.

Si consiglia di indossare abbigliamento e scarpe comode, munirsi di repellente per zanzare e di un telo per sedersi sull'erba.

Tutte le attività partiranno dall'ingresso di Via Ada Negri 1
In caso di pioggia gli spettacoli e i laboratori si svolgeranno dentro al Centro Visite,
le visite guidate saranno annullate.

Info e prenotazioni
339 5960528
ilboscodellequerce@gmail.com



Città di Seveso



Città di Meda

