



# FOREST BATHING DAY

Fai della Paganella sabato 27.04.2024

## RESPIRAZIONE CONSAPEVOLE

### Respiro con gusto: Risveglio

#### L'invito di Irene Bottura musicoterapista, per il mattino

Un percorso di rilassamento e armonizzazione con i suoni della natura. Le vibrazioni del massaggio sonoro armonico, favoriranno il riequilibrio tra corpo, mente e spirito in una magica cornice naturale.

#### La proposta di Claudio Boniatti esperto in respiro consapevole e Walter Tomio chocolate-designer del Laboratorio creativo Exquisita di Rovereto per il pomeriggio

Proseguiremo con una camminata silenziosa in ascolto del nostro cuore e respiro, avvolti dal colore verde e nutriti delle proprietà delle piante all'interno della faggeta. Ci concentreremo su pratiche di respirazione consapevole e approfondiremo la conoscenza delle diverse possibilità di respirazione. L'attività continua attraverso una degustazione guidata di diversi tipi di cioccolato forniti dal Laboratorio creativo Exquisita, dove andremo a risvegliare respiro e gusto, scoprendo come il respiro è uno degli elementi che permettono al gusto di svilupparsi in un senso "attivo".

- 10.00 – Ritrovo al parcheggio Parco del Respiro (crm)
- 12.30 – 13.45 fine attività del mattino e pausa pranzo libera al sacco
- 13.45 – Inizio esperienza pomeridiana
- 16.00 – Conclusione dell'attività

## COSTI

- Costo giornata intera € 37.00
- Costo metà giornata € 25.00
- 10% sconto con DP Guest Card e per i Trentini

## INFO UTILI

Per l'attività al mattino si consiglia: coperta, piccolo cuscino, calzini caldi e un tappetino (su richiesta sono a disposizione). Portarsi uno zainetto con acqua da bere, pranzo al sacco e eventuale giacca k-way. Attività all'aperto su consiglia abbigliamento secondo le temperature, il programma può subire variazioni in base al tempo meteorologico.

Attività adatta esclusivamente a bambini grandi, dai 10 anni in poi.

**ATTIVITÀ A NUMERO CHIUSO, ISCRIZIONE OBBLIGATORIA ENTRO IL 20 APRILE**  
**[INFO@PARCODELRESPIRO.IT](mailto:INFO@PARCODELRESPIRO.IT)**



**PARCO DEL RESPIRO**

Forest bathing & therapy park Fai della Paganella



**EXQUISITA**  
IN CACAO WE TRUST

**Fai della Paganella**  
il punto di vista della natura

[WWW.PARCODELRESPIRO.IT](http://WWW.PARCODELRESPIRO.IT)  