

# FOREST BATHING DAY

Fai della Paganella sabato 30.03.2024

## “La natura si risveglia”

Dopo il freddo abbraccio dell'inverno la sensazione si fa più tiepida, la primavera si avvicina e la percezione del risveglio diventa la riattivazione sensoriale. Come sempre l'essere umano e la natura, se connessi, si risvegliano in sincrono.

### L'invito di Stefano Delugan per il mattino

“Se vuoi potrai scoprire con me i dinamismi di crescita e il risveglio del bosco: come germoglia, come fiorisce, come si colora, come si trasforma e tutte le sue sfaccettature per portarci al benessere”.

ESPERTO DI PIANTE ED ERBE, ISTRUTTORE E FORMATORE NAZIONALE IN FOREST BATHING, ISTRUTTORE NAZIONALE DI TREKKING, AGROECOLOGO, WELLNESS AND NATURAL COACH.

### La proposta di Massimiliano Corrà per il pomeriggio

“Vi invito a seguirmi per vivere un'esperienza immersiva all'interno del Parco del Respiro; non servirà prendere appunti ma solo essere presenti, rallentare prendendo il ritmo dell'ambiente che ci accoglie e con curiosità andare alla scoperta del proprio risveglio e quello della natura in connessione con i nostri sensi”.

ESPERTO E FORMATORE NAZIONALE DI FOREST BATHING, TECNICO DI BENESSERE FORESTALE, COSTELLATORE FAMILIARE E COACH. IDEATORE E FACILITATORE DI PERCORSI DI CONSAPEVOLEZZA IN E ATTRAVERSO LA NATURA.

10.00 – Ritrovo al parcheggio Parco del Respiro (crm)  
12.30 – 13.30 fine attività del mattino e pausa pranzo libera al sacco  
13.30 – Inizio esperienza pomeridiana  
16.00 – Conclusione dell'attività

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

### COSTI

Costo giornata intera € 35.00

Costo metà giornata € 22.00

10% sconto con DP Guest Card  
e per i Trentini

### INFO UTILI

Per l'attività si consiglia abbigliamento confortevole, una piccola coperta e un tappetino (su richiesta ne abbiamo a disposizione). Portarsi uno zainetto con acqua da bere, eventuale giacca k-way e pranzo al sacco.

Attività adatta esclusivamente a bambini grandi, dai 10 anni in poi. È possibile portare il cane previo consenso.



**PARCO DEL RESPIRO**

Forest bathing & therapy park Fai della Paganella

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

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

