



SESSIONE DI FOREST BATHING AL PARCO DEL RESPIRO

Attività per scoprire e provare l'immersione in foresta

Dal 10 giugno al 15 settembre, tutte le domeniche alle 10.00

In natura alla ricerca del proprio benessere psico-fisico. Il Forest Bathing è una pratica nata in Giappone col nome di "Shinrin Yoku", in Oriente molto diffusa già da diversi anni per il suo importante ruolo nella medicina preventiva. Ricerche scientifiche hanno dimostrato che alcune sostanze volatili emesse da diverse specie di alberi: i monoterpeni, se inalate in dose sufficiente e per un periodo di tempo adeguato inducono cambiamenti fisiologici prolungati nel corpo umano, come la riduzione dello stress, della pressione sanguigna e l'innalzamento del sistema immunitario.

INFORMAZIONI UTILI

- Escursione facile per tutti, durata circa 120 minuti
- Dislivello massimo 50 mt
- Con le guide del Parco del Respiro
- Partenza dal Parcheggio Parco del Respiro (crm)
- Abbigliamento adeguato per una camminata nel bosco
- Consigliamo di portare borraccia con acqua
- Attività parte con un minimo di 4 iscritti, massimo 12

COSTO: INTERO € 25 - RIDOTTO € 20

PER INFO E ISCRIZIONI SCRIVERE A INFO@PARCODELRESPIRO.IT



PARCO DEL RESPIRO

Forest bathing & therapy park Fai della Paganella

Fai della Paganella
il punto di vista
della natura

WWW.PARCODELRESPIRO.IT  