



# TREKKING AL PARCO DEL RESPIRO

Attività ideale per tutti coloro che amano camminare

Dal 10 giugno al 15 settembre, tutti i martedì alle 16.30

Insieme a un accompagnatore di media montagna si andrà in esplorazione del Parco del Respiro raccontando le sue peculiarità e soffermandosi nei punti di maggiore importanza. Diverse sono le pratiche che si possono fare al suo interno, la più diffusa è il forest bathing. Questo metodo insegna a trarre giovamento da pratiche sensoriali nel bosco. I benefici che si ricevono, grazie anche alla respirazione delle sostanze volatili emesse dalle piante, sono diversi: si rinforza il sistema immunitario, si regola la pressione arteriosa e si allevia lo stress.

## INFORMAZIONI UTILI:

- Con le guide del Parco del Respiro
- Escursione facile, durata circa 150 minuti, attività non adatta ai passeggini, è consigliato zaino porta bimbo
- I cani sono ammessi previo preavviso, esclusivamente al giunzagio
- Dislivello massimo 120 mt
- 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 9 iscritti, massimo 28

**COSTO: INTERO € 12 - RIDOTTO € 10**

**PER INFO E ISCRIZIONI SCRIVERE A [INFO@PARCODELRESPIRO.IT](mailto: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](http://WWW.PARCODELRESPIRO.IT)  