

Open day di Forest Bathing all'Oasi Zegna

Vieni a conoscere il Forest Bathing per vivere la magia del bosco e migliorare il tuo benessere!

Vi guidano



FABRIZIO



ENRICO



MARCO



FABIO



17 maggio 2025



OASI ZEGNA



€ 25



info@richiamodelbosco.it



Programma della giornata

Open Day di Forest Bathing all'Oasi Zegna

Vieni a conoscere il Forest Bathing per vivere la magia del bosco e migliorare il tuo benessere!

Sabato 17 maggio 2025 in Oasi Zegna,
parcheggio P2 a Bielmonte, BI

Ritrovo ore 9.30

Partenza ore 10.00

Rientro ore 16.00

Con gli Istruttori certificati CSEN di Forest Bathing: Marco Bo, Fabio Castello, Fabrizio Calatti, Enrico De Luca

Per ulteriori INFORMAZIONI:

Fabio Castello +39 339 739 6593 (anche Whatsapp)

Marco Bo +39 328 971 8404 (anche Whatsapp)

E-mail: info@richiamodelbosco.it

N.B. in base alle condizioni meteo ed al gruppo il programma potrà subire delle modifiche a discrezione degli istruttori.



Alle "radici" del benessere!

Una giornata per sperimentare le pratiche del Forest Bathing ed i suoi molteplici benefici sulla nostra salute psico-fisica, nei verdi, freschi e silenziosi boschi di abeti e faggi dell' OASI ZEGNA, in montagna a 1550 metri d'altezza.

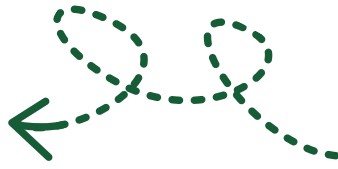
Una "pausa" di una giornata per rilassarsi e ossigenarsi in natura, prendendosi cura del proprio benessere in modo naturale.

Il Forest Bathing mira a migliorare la salute personale e sociale migliorando la connessione con la natura, le relazioni interpersonali e la coesione sociale.





Da non dimenticare

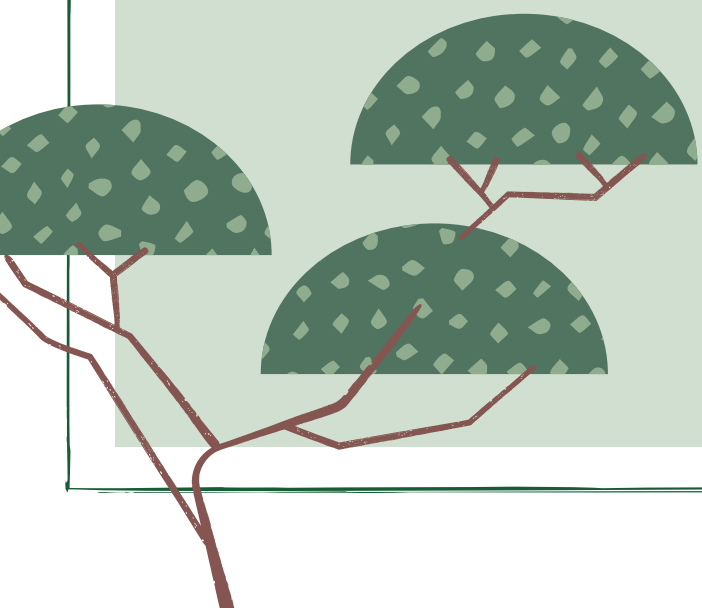


Pranzo al sacco, Zaino, scarpe da trekking, vestiti tecnici caldi per trekking (vestirsi a strati), K-way o mantellina, giacca a vento, berretto, guanti, borraccia o termos da 1 litro, snacks, blocknotes con penna, qualcosa per sedersi per terra senza bagnarsi o sporcarsi.

Indossare abiti comodi e caldi adeguati alla stagione.

Può essere molto utile avere un ricambio calze/scarpe da lasciare in auto.

**TERMINE ISCRIZIONI 15 maggio 2025
E' RICHIESTA L'ISCRIZIONE ANTICIPATA**



Difficoltà

Difficoltà: MEDIA

Il percorso prevede strade bianche e sentieri di montagna con dislivelli moderati (max +400/500m)

Note di viaggio

Il costo dell'esperienza NON COMPRENDE il pranzo al sacco

Ritrovo al Piazzale 2 a Biemonte (davanti al WingOver Bar)

Dalla Torino-Milano, prendere uscita Carisio, arrivare a Cossato, Trivero e poi salita in Panoramica Zegna.

CONSIGLIATO USO GOOGLE MAPS

N.B. ai partecipanti è richiesta una media abitudine a camminare in sentieri nei boschi e di non avere difficoltà motorie, cardiache o respiratorie.



RICHIAMO DEL BOSCO

ESPERIENZE IN NATURA



Chi siamo



**Siamo un gruppo di guide
escursionistiche biellesi
specializzate in Forest
Bathing, esperienze in
Natura e turismo
sostenibile e accessibile.**

 Piemonte

**Scopri tutte
le nostre proposte
in Natura!**

VISITA IL SITO



Info@richiamodelbosco.it