

NIGHT Forest Bathing in Oasi Zegna

Camminata sensoriale ed emozionale
al chiarore della LUNA PIENA

Vi guida



MARCO



12 LUGLIO 2025



Oasi Zegna (BI)



€ 50



info@richiamodelbosco.it



Descrizione della giornata

Immagina di immergerti nei boschi, con calma e tranquillità, respirando lentamente l'aria frizzante, ascoltando i dolci suoni di un torrente, del cinguettio degli uccelli, del vento tra le fronde, e contemporaneamente sperimentando pratiche rilassanti ed antistress che ti riconnettono alla natura, attraverso tutti i tuoi sensi.

**Tutto questo di notte, al chiarore
della LUNA PIENA.**

Questo è il Forest Bathing, una pratica olistica volta al ridurre lo STRESS e FRETTA della vita quotidiana ed al miglioramento del tuo benessere sia fisico che mentale ed emozionale.



Programma del giornata

16,00

incontro conoscitivo in Oasi Zegna

16,30 - 19.30

immersione nei boschi con pratiche sensoriali di connessione, nella magica atmosfera del tramonto

19,30- 20,30

cena presso un tranquillo rifugio nei boschi, in riva al torrente

20,30 -22,30

immersione nei boschi con pratiche sensoriali di connessione

22.30 - 23.00

cerchio di condivisione e saluti

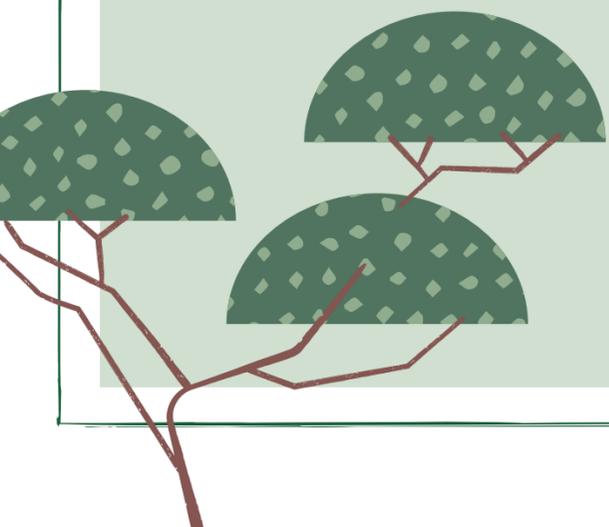




Da non dimenticare



Zaino, scarpe da trekking (no scarpe da ginnastica con suola liscia),
luce frontale, vestiti sportivi per trekking (vestirsi a strati, alla sera può far fresco), giacca a vento, occhiali da sole, berretto e repellente per insetti
borraccia da 1 litro, snacks, blocknotes con penna, qualcosa per sedersi per terra senza bagnarsi o sporcarsi, cena al sacco (per chi non cena in rifugio)
asciugamano e costume, per chi volesse rinfrescarsi un pò nel torrente.



Difficoltà

MEDIA, cammineremo su sentieri e strade bianche di montagna, per circa 6-8 km. con leggeri dislivelli di circa 300 metri.

Note di viaggio

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

CENA in rifugio FACOLTATIVA

con menù di cucina naturale a base vegetale.

Prezzo extra di 15 euro

E' richiesta la prenotazione al momento della iscrizione alla giornata.



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