

# Forest Bathing

## Benessere & Natura in Oasi Zegna

Esperienza di immersione in Natura

*Vi guida*



ENRICO



30 agosto 2025



OASI ZEGNA



€ 50



[info@richiamodelbosco.it](mailto:info@richiamodelbosco.it)



# *Un'immersione...nel relax!*

## **FOREST BATHING - BENESSERE E NATURA ALL'OASI ZEGNA**

Esperienza di immersione in natura

Sabato 30 agosto 2025 dalle ore 10.00 alle  
17.00

A cura di Enrico De Luca - Istruttore CSEN di  
Forest Bathing di Richiamo del Bosco -  
Esperienze in Natura

Un'immersione nei boschi, sulle Alpi, nella splendida cornice dell'Oasi Zegna, per rilassarsi e rigenerarsi nel verde e nel silenzio delle foreste di montagna e per connettersi con la natura con tutti i nostri sensi. Allo scopo di migliorare il nostro benessere attraverso pratiche esperienziali come la camminata consapevole, l'abbraccio agli alberi, la respirazione con il bosco, l'ascolto del proprio corpo, giochi di contatto e fiducia e altro ancora.



## Dettagli

### Programma

Ore 10.00 Arrivo, presentazioni ed introduzione

Ore 10.30 Escursione nei boschi con pratiche di Forest Bathing e lezioni teoriche formative in foresta

Ore 13.00 Pranzo al sacco

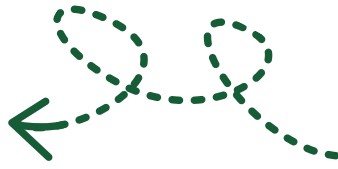
Ore 14.30 - 17.00 Escursione nei boschi con pratiche di Forest Bathing e lezioni teoriche formative in foresta

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





## 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.

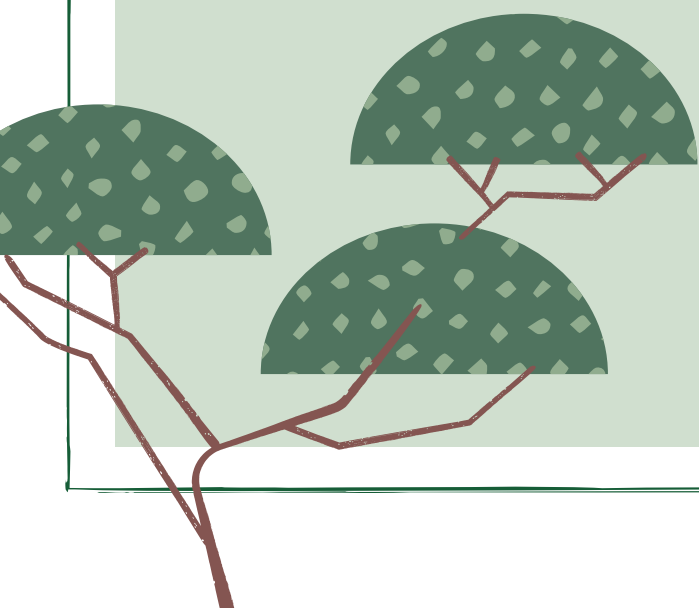
**TERMINE ISCRIZIONI: 28 agosto 2025**

**E' RICHIESTA L'ISCRIZIONE ANTICIPATA**

Per qualsiasi ulteriore info:

Enrico De Luca: +39 334 122 6454 (anche Whatsapp)

[info@richiamodelbosco.it](mailto:info@richiamodelbosco.it)



## 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 alla Locanda Bocchetto Sessera  
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](mailto:Info@richiamodelbosco.it)**