

BEN-essere in Foresta

Forest Bathing & Alimentazione Naturale
per un benessere a 360°

Vi guida



MARCO



17.10 - 19.10.2025



Graglia, valle Elvo
(BI)



€ 290



info@richiamodelbosco.it



Descrizione

FOREST BATHING & ALIMENTAZIONE SANA

100% BEN-essere naturale

Andai nei boschi perché desideravo vivere con saggezza, affrontando solo i fatti essenziali della vita, per vedere se non fossi riuscito a imparare quanto essa aveva da insegnarmi.

Henry David Thoreau

Un weekend di tre giorni immersi nella magica “Valle degli Elfi” sulle Alpi biellesi, per prenderti cura di te stessa/o in modo naturale, grazie ai benefici di una alimentazione sana ed equilibrata e quelli del Forest Bathing, l’antica pratica olistica orientale nei boschi.





Da non dimenticare

**Un trekking per PRENDERTI CURA di TE STESSA
passo dopo passo e ritrovare il tuo BEN-essere.**

Nel calore del B&B Biologico “La Coccinella”, a Graglia (BI), un paesino sulle Alpi dove sgorga la “Lauretana”, l’acqua più leggera d’Europa.

Un duplice viaggio esteriore e interiore che unisce il piacere e vantaggi del camminare nei boschi con i benefici della meditazione. Un viaggio esteriore a piedi tra sentieri e mulattiere di montagna, boschi, pascoli e ruscelli per godere degli splendidi panorami, suoni, profumi che la natura sa regalarci.

Un viaggio interiore grazie alle numerose pratiche di Forest Bathing (o Bagno di Foresta) che svolgiamo ogni giorno in luoghi naturali ricchi di energia, per riconnettere i nostri sensi agli elementi naturali (acqua, fuoco, aria, alberi, prato, roccia...), riducendo stress ed ansia ritrovando calma tranquillità e serenità.



Difficoltà

Medio-facile .

Si cammina lentamente su strade sterrate e sentieri di bassa montagna, con pochi km e dislivelli moderati.

Adatto anche a chi non ha mai fatto trekking ma è mediamente allenato.

Note di viaggio

INIZIO: ore 10.00 al B&B La Coccinella, Graglia (BI).

Dalla stazione Biella S. Paolo, Taxi o nostro transfer fino al B&B La Coccinella (su prenotazione)

ARRIVO: ore 17 circa, al B&B La Coccinella, Graglia (BI).

Nostro transfer alla stazione di Biella S. Paolo (su prenotazione).

TIPO di Cammino

È un viaggio a base fissa, ogni giorno si parte per un'escursione poco impegnativa con dislivello e chilometraggio moderato allo scopo di avere tempo da dedicare alle pratiche meditative nella natura.



Note di viaggio

Per partecipare è richiesta una media preparazione fisica e l'essere abituati a camminare con lo zaino per alcune ore al giorno, anche in montagna.

Trekking organizzato in collaborazione con
Vie dei Canti.it

Per maggiori INFO e per ISCRIVERTI

<https://www.viedeicanti.it/dettagli-viaggio/743/alle-origini-del-monachesimo/>





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