

A-mare il Bagno di Foresta

Forest Bathing nelle pinete matittime e
spiagge selvagge in Toscana

Vi guida



MARCO



5- 8.12.2025



Viareggio (LU)



€ 450



info@richiamodelbosco.it



Descrizione

FOREST BATHING nelle pinete e sulla spiaggia

100% BEN-essere naturale

*"Basterebbe una passeggiata in mezzo
alla natura, fermarsi un momento ad
ascoltare, spogliarsi del superfluo e
comprendere che non occorre poi molto
per vivere bene."*

Mario Rigoni Stern

Un weekend di tre giorni immersi nelle pinete marittime e sulle spiagge selvagge del Parco Regionale di San Rossore, a Viareggio, in Toscana, per prenderti cura di te stessa/o in modo naturale.





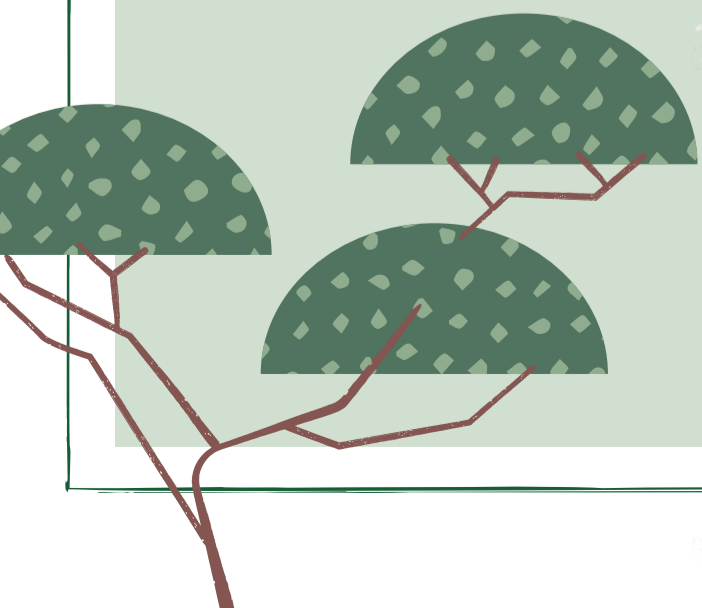
Da non dimenticare



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

Tre giorni immersi nella silenziosa pineta marittima. Camminiamo tra bosco, lago e spiaggia selvaggia, fino alla foce del fiume Serchio con meditazioni e momenti di Forest Bathing, l'antica pratica olistica orientale che riduce lo stress ed ansia migliorando il benessere psicofisico.

Un viaggio esteriore ed interiore per connettersi con la natura unendo il piacere del camminare con i benefici della meditazione, per staccare dal quotidiano, prendere una pausa, respirare ossigeno fresco prodotto dal bosco e dal mare.



Difficoltà

Facile .

Si cammina lentamente su strade sterrate e sentieri con zainetto leggero, per 10 km al giorno e nessun dislivello .

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

Note di viaggio

INIZIO: ore 18.30 presso l'hotel Spinelli, Via Trento, 29 55049 Viareggio (LU)

20 minuti a piedi dalla stazione di Viareggio

ARRIVO: ore 14 18.30 presso l'hotel Spinelli.

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 moderata preparazione fisica e l'essere abituati a camminare per alcune ore al giorno.

Trekking organizzato in collaborazione con
Vie dei Canti.it

Per maggiori INFO e per ISCRIVERTI

<https://www.viedeicanti.it/dettagli-viaggio/718/a-mare-il-bagno-di-foresta/>





RICHIAMO DEL BOSCO

ESPERIENZE IN NATURA



Chi siamo

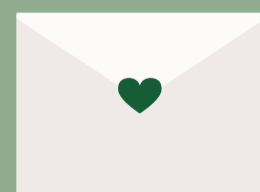


**Siamo un gruppo di guide
escursionistiche biellesi
specializzate in Forest
Bathing, esperienze in
Natura e turismo
sostenibile e accessibile.**

 Piemonte

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

VISITA IL SITO



Info@richiamodelbosco.it