

Esperienza di immersione in bosco e natura domenica 2 settembre, 9.30 – 12.30, Framura

Eccoci al secondo appuntamento di Immersione in foresta, al Giardino degli Angeli. **"Bagno in foresta", Shinrin Yoku, Forest therapy...** . Potete avere letto questi nomi... Un'immersione sensoriale, fisica e mentale nella natura e nel bosco. Un metodo per riconnetterci alle nostre origini naturali, ritrovare dimensioni trascurate... e stare bene. Brevi uscite guidate in natura, in cui sono suggeriti inviti per una connessione sensoriale con l'ambiente e la condivisione delle esperienze.

Il motto è: "La foresta è il terapeuta, la guida apre le porte"



Per informazioni e iscrizioni:

Luciano 348 2483071

lu@ilgiardinodegliangeli.it

Guida: Filippo; 333 3404542

filippo.dantuono@piudimille.com

Costo a persona: Euro 20

**Il programma verrà effettuato con
minimo di 4 partecipanti:**

conferma entro il 30 agosto

Programma

Partiamo dal Giardino degli Angeli, dove potrete trovare servizi. Iniziamo la nostra sessione con un benvenuto e l'invito a rivolgere i nostri sensi alla connessione con la natura. Saliremo poi lungo un sentiero verso il castagneto, con un po' di pendenza, proseguendo lungo la strada con inviti e altre condivisioni. Come di consueto, la sessione finirà con la "cerimonia del the", in cui verrà preparata una tisana con erbe spontanee o del giardino. La durata prevista è di ca. 3 ore.

Cosa portare

L'itinerario è di andata e ritorno, circa 2 km in tutto e sale per ca. 150 m. E' in prevalenza ombreggiato, ma un cappello ci può stare. Indossate pantaloni lunghi (ci si siederà sul terreno) e scarpe con suola scolpita. Piccolo zaino o, al limite, tracolla, con le vostre cose personali, prodotto per zanzare e un po' d'acqua