



ASSOCIATION OF
Nature & Forest Therapy
GUIDES & PROGRAMS

"Bagno di bosco" a Bologna

sabato 13 ottobre, ore 10, parco Cavaioni



"Bagno in foresta", "Immersione in natura", Shinrin Yoku, Forest therapy...

Potete avere letto questi nomi... !

Un'immersione sensoriale nella natura e nel bosco. Brevi uscite in natura, con inviti per riconnetterci al mondo extra-umano, alle nostre origini, ritrovare dimensioni trascurate, condividere esperienze e... stare bene.

"La natura ci accoglie, la guida apre le porte"

***Accompagnatore: Filippo D'Antuono
guida ANFT, guida escursionistica***

***in collaborazione con Mirco Tugnoli
Il Mago dei Giardini***

Programma

Appuntamento al parcheggio del parco, via Cavaioni, dove c'è il chiosco. Iniziamo la nostra sessione con un benvenuto e proseguiamo lungo le vie e i sentieri del parco, con inviti per stabilire la nostra personale connessione sensoriale con la natura. Condivideremo liberamente le nostre esperienze. Come di consueto, termineremo con la "cerimonia del the". Durata prevista: 2.5-3 ore.

Cosa portare

L'itinerario è di circa 1 km, con dislivello trascurabile. Indossate pantaloni lunghi e scarpe con suola scolpita. Vestiti adeguati alla stagione e giacca per pioggia debole. Piccolo zaino con le vostre cose personali, cappello, repellente per zanzare e un po' d'acqua. Se volete, un tappetino per sedervi, ma non stuoie ingombranti, che possano darvi fastidio.

Costo a persona: Euro 10. Il programma verrà effettuato con numero minimo di partecipanti, max. 15.

Per la vostra soddisfazione, **iscrizioni entro il 10 ottobre**, solo per email, a:

filippo.dantuono@piudimille.com

Per informazioni, anche 333 3404542. In caso di maltempo il programma sarà rimandato.