



ASSOCIATION OF  
Nature & Forest Therapy  
GUIDES & PROGRAMS



# "Bagno di natura" a Cesena

**domenica 14 ottobre, ore 16**



**Shinrin Yoku, "Bagno in foresta",  
"Immersione in natura, Forest  
therapy... Potete avere letto questi  
nomi... !**

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

**Proprio dietro casa, in ambiente familiare, alla periferia della città: una  
introduzione ideale, per iniziare questa esperienza**

**Programma.** *Appuntamento al chiosco piadina "il Giardinetto", via Viareggio, Cesena. Ci spostiamo in un vecchio campo, a poca distanza. Iniziamo la nostra sessione con una breve introduzione di benvenuto e proseguiamo camminando molto lentamente, 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: 2-2.5ore.*

**Cosa portare.** *L'itinerario si sviluppa interamente in un vecchio campo: è molto breve e pianeggiante. Indossate pantaloni lunghi e scarpe comode. Vestiti adeguati alla stagione e giacca per pioggia debole. Piccolo zaino o tracolla con le vostre cose personali; un po' d'acqua. Se volete, un tappetino per sedervi a terra, ma non stuoi e ingombranti, che possano darvi fastidio.*

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

*Altri dettagli in: <http://www.piudimille.com/bagno-natura-shinrin-yoku-cesena/>*

**Filippo, guida ANFT, guida escursionistica**