



FOREST BATHING DAY

Fai della Paganella sabato 22.06.2024

“SOLSTIZIO D’ESTATE”

Al mattino, insieme a Sara Bertò, avremo l'opportunità di avvicinarci e approfondire con dolcezza le piante officinali del territorio che racchiudono potenziali benefici unici. Nella naturalezza di campi e boschi, raccogliendo fiori e ed erbe spontanee, potremo creare un Elisir di energia purificatrice. Scopriamo la ricchezza della rugiada di San Giovanni nel periodo del solstizio d'estate!

SARA BERTÒ: naturopata, esperta raccoglitrice di piante spontanee e officinali, terapeuta di cromopuntura.

Nel pomeriggio accompagnati dall'esperta in floriterapia Stefania Agostini vivremo l'esperienza di Forest bathing con un approfondimento sui messaggi vibrazionali di fiori e piante. Vivremo semplici attività sensoriali e visualizzazioni guidate per entrare in una connessione più profonda con la Natura che ci circonda. In conclusione, cammineremo a piedi scalzi sui vari elementi naturali del percorso sensoriale.

STEFANIA AGOSTINI: naturopata specializzata in floriterapia ed esperta in Forest bathing.

ATTIVITÀ AL MATTINO

10.00 Ritrovo al parcheggio Parco del Respiro (Crm)

12.15 - 13.45 Fine attività con Sara e pausa pranzo libera (al sacco)

ATTIVITÀ AL POMERIGGIO

13.45 Esperienza di Forest bathing: immersione sensoriale “floreale”

16.30 Conclusione dell'attività e rientro al punto di partenza

COSTI

Giornata intera € 35.00

Attività mattino € 22.00

Attività pomeriggio € 24.00

Riduzioni:

10% sconto con DP Guest Card e per i residenti in Trentino

20% sconto per iscritti A.Na.Ir

INFO UTILI

Per l'attività del mattino si consiglia di avere: block notes, penna, scotch per creare un mini Erbario ed un piccolo vasetto di vetro con coperchio. Abbigliamento confortevole idoneo all'attività all'aperto, secondo le temperature della stagione. Portarsi acqua da bere e un piccolo telo per eventuale pranzo al sacco. In caso di forte maltempo l'attività verrà annullata. Attività adatta esclusivamente a bambini grandi, dai 10 anni in poi.

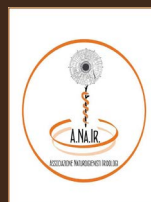
ATTIVITÀ A NUMERO CHIUSO, ISCRIZIONE OBBLIGATORIA ENTRO IL 19 GIUGNO

INFO@PARCODELRESPIRO.IT - CELL. 331 4173245



PARCO DEL RESPIRO

Forest bathing & therapy park Fai della Paganella



Fai della Paganella
il punto di vista
della natura

WWW.PARCODELRESPIRO.IT

