

BAGNO DI FORESTA NELLA SUGHERETA DI TOR CALDARA

R.N.R. TOR CALDARA

SABATO 14 NOVEMBRE ORE 10.00

Sotto suggestivi esemplari di querce da sughero sarete guidati in un bagno di foresta, una pratica di benessere nata negli anni 80 del secolo scorso ad opera del professore Quing Li, immunologo e fondatore della Società Giapponese di Medicina Forestale. In Giappone prende il nome di “shinrin yoku” che letteralmente significa, appunto, “essere immersi nella foresta”. Diverse ricerche scientifiche hanno dimostrato che frequentare gli ambienti naturali stabilendo una connessione consapevole con ciò che ci circonda aiuta a stimolare il sistema immunitario, a regolare la pressione arteriosa, a ridurre i livelli di stress, a migliorare il tono dell’umore, donandoci un senso generale di benessere.

ANZIO, R.N.R. TOR CALDARA VIA ARDEATINA Km 34,400



A cura di Stefania Calzini guida di forest bathing e guida ambientale escursionistica
Evento su prenotazione esclusivamente Whatsapp 3404084321

tutti gli eventi su parchilazio.it

Parco dei Castelli Romani

REGIONE LAZIO