

Rossa, val Calanca Forest Bathing

Un bagno di natura



SABATO 22 MAGGIO 2021

SABATO 26 GIUGNO 2021

Immergiti nella natura e scoprine i benefici

Per accordare il tuo ritmo a quello della natura

Immaginati di camminare scalzo in un bosco, o semplicemente in silenzio ascoltando il rumore del vento e il profumo della resina su un sentiero che passa in mezzo ad abeti e larici rigogliosi. Immaginati di toccarne la corteccia ruvida, magari tenendo gli occhi chiusi per poter concentrare meglio l'attenzione sul senso del tatto. Inspira profondamente, aprendo bene il petto.

Paola Valchera, guida certificata Forest Therapy Institute

Attraverso green-experience.ch propone attività esperienziali in natura per gruppi di persone e aziende, per migliorare equilibrio e clima di lavoro, come pure per sviluppare la creatività.

PROGRAMMA

14.00 Ritrovo parcheggio al Sabbion Rossa (valle Calanca)
14.00 – 17.00 Forest bathing con Paola Valchera

CONDIZIONI



Iscrizione obbligatoria minimo 6 partecipanti, massimo 12.
su www.parcovallcalanca.swiss, info@parcovallcalanca.swiss
tel. 091 822 70 70

Abbigliamento da montagna, mantellina, calzature adatte per sentieri, buone condizioni fisiche.

Svolgimento solo in caso di condizioni meteo adatte. Annullamento in caso di forti piogge.

Segnalare al momento dell'iscrizione eventuali intolleranze alimentari. Assicurazione infortuni e RC personali obbligatorie.

COSTO singola data

Chf. **40.-**

Sconto
Chf. **5.-**

TUTTO INCLUSO

(guida di forest bathing e sacchetto ricordo)

SOCI

(Parco Val Calanca e CalendarPeople)