



## Forest Bathing

IMMERSI. RESPIRA. RIGENERATI.  
BATHE. BREATHE. REGENERATE.

### PASSEGGIARE IN UN BOSCO FA BENE ALLA SALUTE.

Il Forest Bathing è una pratica nata in Giappone dove svolge un grande ruolo nella medicina preventiva: camminare ed esplorare un bosco, se dotato di alcune caratteristiche biologiche, riduce stress e depressione, abbassa la pressione sanguigna e la frequenza cardiaca e agisce sul nostro sistema immunitario, potenziandone la funzionalità.

Uno specifico studio\* sulla vegetazione dell'Alta Valsessera ha dimostrato scientificamente che la faggeta dell'Oasi Zegna ha una elevata capacità di rilascio di sostanze volatili dal fogliame, i monoterpeni, efficaci nello stimolare positivamente le difese immunitarie.

#### COME

E' sufficiente seguire liberamente i tre sentieri selezionati (particolarmente ricchi di sostanze benefiche) stando o camminando nei boschi, godendo consapevolmente delle bellezze naturali, ascoltando e osservando ciò che ci circonda.

#### QUANDO

Da giugno a settembre (periodo di massima foliazione dei faggi)

#### BENEFICI

Uno stimolo al nostro sistema immunitario si ha dedicando 4 ore nel bosco (per almeno 5 km di camminata) alternando passeggiate a soste lungo i sentieri.

Il massimo beneficio si ha con 3/4 ore al giorno per tre giorni consecutivi.

\*effettuato da Marco Nieri (ecodesigner) e Marco Mencagli (agronomo)

### WALKING IN THE WOODS IS GOOD FOR YOUR HEALTH.

The practice of Forest Bathing originated in Japan and it's very common in a number of countries in the Far East, where it plays an important role in preventive medicine. Walking in and exploring the woods, especially if they have certain biological characteristics, reduces stress and depression, lowers blood pressure and pulse rate and makes our immune system more effective.

A study of the vegetation in the Upper Valsessera by Marco Nieri (ecodesigner) and Marco Mencagli (agronomist) has scientifically demonstrated that the beech woods in Oasi Zegna have a high capacity to release volatile substances (monoterpenes) from their foliage and this has a beneficial effect on our immune defense.

#### HOW

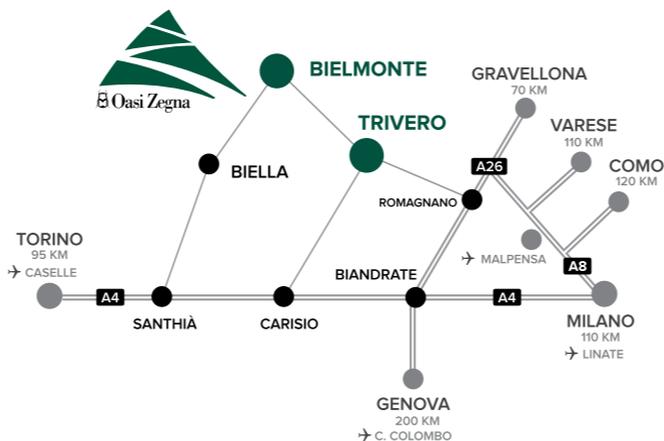
To practice Forest Bathing (June to September is the period of maximum vegetation for beeches), just take any of the three paths specially chosen for inhaling these beneficial substances and walk and rest, as you please, whilst enjoying the beauties of nature around you, with eyes and ears.

#### BENEFIT

Three days deliver big benefits: 3 or 4 hours a day in the wood, alternating walking and rests along the way, produce lasting effects. If you don't have three days, 5 km in four hours will in any case stimulate the immune system, albeit to a lesser extent.

Info:  
www.archibio.it

## COME RAGGIUNGERE L'OASI ZEGNA HOW TO REACH OASI ZEGNA



**A8 MILANO-LAGHI**  
Imbocco A26 dir. Genova  
uscita Romagnano Sesia  
direzione Coggiola  
Trivero, poi Biemonte

**A4 MILANO-TORINO**  
Uscita Carisio  
dir. Cossato,  
Vallemosso, Trivero,  
poi Biemonte

**A26 GENOVA-GRAVELLONA T.**  
Uscita Romagnano Sesia  
dir. Coggiola,  
Trivero, poi Biemonte

PER ARRICCHIRE LA TUA ESPERIENZA,  
SCOPRI LE STRUTTURE RICETTIVE DEL  
CONSORZIO TURISTICO OASI ZEGNA (RIFUGI,  
LOCANDE, AGRITURISMI, ALBERGHI).

TO IMPROVE YOUR EXPERIENCE, DISCOVER  
THE FACILITIES PROVIDED BY CONSORZIO  
TURISTICO OASI ZEGNA (MOUNTAIN HUTS,  
GUEST HOUSES, FARMSTAYS AND HOTELS).

#### INFOLINE OASI ZEGNA

Tel. 340.1989593  
(lun - ven 9.00 - 18.00)  
info@oasizegna.com

#### PUNTO INFORMAZIONE TRIVERO

Centro Zegna (9.00 - 12.00)  
Gestito dai volontari della Proloco di Trivero  
Tel. 015.756129  
info@prolocotrivero.it

#### INFORMAZIONI E INIZIO PERCORSO

Locanda Bocchetto Sessera  
Bielmonte (BI)  
Tel. 015.744115  
locandabocchettosessera@gmail.com

#### PUNTI NOLEGGIO - SPORT RENTAL

Chalet Biemonte (noleggio bike,  
bastoncini per nordic walking)  
Tel. 015.744126  
Alpen Stube (noleggio bike)  
Tel. 015.756687

#### SOCCORSO ALPINO

Tel. 118

#### ATL BIELLA

Tel. 015.351128  
www.atl.biella.it

info@oasizegna.com  
www.oasizegna.com



# Forest Bathing

IMMERSI. RESPIRA. RIGENERATI.  
BATHE. BREATHE. REGENERATE.

Seguici su:   
www.oasizegna.com

CON IL  
PATROCINIO





### 1 STRADA DELLA MONTUCCIA

TEMPO / TIME	1.15 h
DISLIVELLO / ALTITUDE	+80 m
DIFFICOLTÀ / DIFFICULTY	FACILE / EASY

Al Bocchetto Sessera, dall'accesso ai sentieri dietro la Locanda, prendere il sentiero dagli scalini sulla sinistra, prima del piazzale panoramico sull'Alta Valsessera (1382 m). Il sentiero porta all'Alpe Montuccia e poi rientra da una facile carrabile sterrata.

At Bocchetto Sessera, at the trailhead behind the Locanda, take the path by the steps on the left, before the Alta Valsessera panoramic plaza (1,382 m). The trail takes you to Alpe Montuccia and returns by way of an easy unsurfaced track.

### 2 SENTIERO DELLA VALSESSERA

TEMPO / TIME	2.30 h
DISLIVELLO / ALTITUDE	+380 m
DIFFICOLTÀ / DIFFICULTY	MEDIA / MEDIUM

Al Bocchetto Sessera, dal punto panoramico sull'Alta Valsessera (1382 m) si va a destra sulla pista sterrata in discesa per 50 metri e poi a sinistra prendere il sentiero che raggiunge l'Alpe Piana del Ponte (1061 m). A sinistra fino al tornante per imboccare il sentiero raggiunge il sito dell'Alpe Rondolere; proseguire fino alla Casa del Pescatore (1200 m) e, a sinistra, per le Tegge le Piane (1142 m) e quindi all'area pic-nic del Druetto. Da qui sulla pista sterrata si ritorna al Bocchetto Sessera.

From the panoramic Bocchetto Sessera (1382 m) the path goes down 50 m to the right on a dirt track and then left along the path to Alpe Piana del Ponte (1061 m). From here, go left to pick up the path to the site at Alpe Rondolere. Keep on as far as Casa del Pescatore (1200 m) and then left for Tegge le Piane (1142 m) and the Druetto picnic area. Thence back to Bocchetto Sessera on a dirt track.

### 3 SENTIERO DEL CARABO

TEMPO / TIME	3.15 h
DISLIVELLO / ALTITUDE	+400 m
DIFFICOLTÀ / DIFFICULTY	MEDIA / MEDIUM

Al Bocchetto Sessera, dal punto panoramico sull'Alta Valsessera (1382 m) si va a destra sulla pista sterrata in discesa. Al primo ed al secondo bivio tenere la destra attraversando la pista da sci (Dosso Grande) per proseguire su sentiero in leggera discesa e raggiungere l'Alpe Scheggiola (1097 m). Scendere verso il fondovalle e attraversare il Torrente Sessera sul Ponte tibetano. Risalire sul lato opposto fino allo sterrato che a sinistra porta alle baite dell'Alpe Piana del Ponte (1061 m). Da qui a sinistra passare il ponte ad arco e risalire con il sentiero fino a Bocchetto Sessera.

From the panoramic Bocchetto Sessera (1382 m) go down to the right on the dirt track. Go right at the first and second forks, crossing the ski slopes (Dosso Grande) gently down to Alpe Scheggiola (1097 m). The path now leads down to the valley bottom, across the Tibetan bridge over the stream Sessera and up a dirt track on the other side to the huts at Alpe Piana del Ponte (1061 m). From here, go left, past the bridge and up the path to Bocchetto Sessera.