



IL POTERE TERAPEUTICO DELLA NATURA

Workshop con Marco Nieri

DAL 11 AL 13 GIUGNO 2021

FULL IMMERSION NEI BOSCHI PER RICONNETTERSI CON LA NATURA

Il workshop è una **full immersion** nella conoscenza e nella sperimentazione del potere terapeutico e rigenerante della natura e degli spazi verdi.

Una **prima parte teorica** tratta degli **aspetti scientifici, culturali e sociali** che supportano il valore e l'utilità che la natura manifesta per la salute e il mantenimento del nostro benessere.

La **parte pratica** offre la rara opportunità di **immergersi nei boschi dell'Oasi Zegna** sperimentando **3 differenti tecniche e modalità di contatto diretto con la natura**, ciascuna delle quali offre una specifica e illuminante interpretazione del nostro rapporto con essa e dei benefici che ne derivano.

Lo scopo del workshop è di fornire elementi utili per apprendere come **riconnettersi consapevolmente col potere terapeutico di boschi, parchi e spazi verdi** e sostenere il nostro benessere psicofisico in natura.

FOREST BATHING: TEORIA E PRATICA

La **parte teorica** si svolge in una unica sessione di circa 3,5 ore dal vivo il venerdì pomeriggio. Verranno trattati gli argomenti e le evidenze scientifiche a supporto della nostra necessità biologica di verde e di natura, oltre alle descrizioni delle tecniche, le pratiche e le conoscenze attualmente note per ottenere il massimo beneficio dagli ambienti naturali. L'incontro è supportato da materiale audiovisivo.

La **parte pratica esperienziale** si sviluppa in 3 sessioni nel bosco di 3 ore max. ciascuna, svolte il sabato mattina, sabato pomeriggio e domenica mattina, dove verranno sperimentate le seguenti tecniche: **Forest Bathing, Bioenergetic Landscapes, Therapeutic Landscape** (l'influenza psico-emozionale del paesaggio), guidate da Marco Nieri. Durante le passeggiate, non impegnative, il conduttore proporrà una concreta applicazione di quanto descritto nella parte teorica, offrendo informazioni utili per l'autopromozione della salute in natura.

Nel corso dell'esperienza pratica, in alcuni punti del bosco verranno proposte ai partecipanti alcune **tecniche di Pranayama** – respirazione consapevole profonda - guidate da Alessandra Pergreffi, per favorire la piena assimilazione polmonare dei monoterpeni emessi dagli alberi, favorevoli al sistema immunitario e alla salute.

INFORMAZIONI

LA QUOTA INCLUDE:

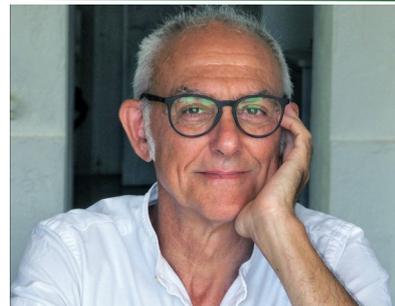
- ⇒ WORKSHOP CON PARTE TEORICA E PRATICA
- ⇒ ESPERIENZA DI PRANAYAMA
- ⇒ 2 NOTTI IN CAMERA DOPPIA ALL' HOTEL BUCANEVE IN MEZZA PENSIONE
- ⇒ ASSICURAZIONE SANITARIA EUROPE ASSISTANCE

Quota per persona:

Euro 580,00

Min. 10 partecipanti paganti
Supplemento camera singola: 50 €

LA QUOTA NON INCLUDE: i pranzi, gli extra personali in genere e tutto quanto non specificato nella voce "la quota include".



Informazioni e iscrizioni:

OverAlp
Tel. 349 6252576
overallp@overallp.com
www.overalp.com

PROGRAMMA

VENERDI 11 GIUGNO

Arrivo dei partecipanti in mattinata e sistemazione presso l'hotel Bucaneve. Pranzo libero.

Ore 16,00 inizio attività. Seminario teorico sul potere terapeutico degli spazi verdi (circa 3h30)

A fine lezione tempo libero, cena in hotel e pernottamento.

SABATO 12 GIUGNO

Colazione in hotel. Inizio parte pratica ed esperienziale.

Ore 9,00 ritrovo al Bocchetto Sessera per l'esperienza di Forest Bathing.

Ore 13,00 pranzo libero.

Ore 16,00 ritrovo al Bocchetto Sessera per l'esperienza di Bioenergetic Landscapes. A questa esperienza si aggiungono dei momenti dedicati alla tecniche di Pranayama.

Nel pomeriggio rientro in hotel. Cena in hotel e pernottamento.

DOMENICA 13 GIUGNO

Colazione in hotel.

Ore 9,00 ritrovo al Bocchetto Sessera per l'esperienza di Therapeutic Landscape, con alcuni momenti di Pranayama. Pranzo libero e check out.



I PROFESSIONISTI

MARCO NIERI

Bioricercatore ed esperto in salute dell'habitat, ha ideato il "Bioenergetic Landscapes", un'innovativa tecnica per studiare e utilizzare i campi bio-elettromagnetici emessi dagli alberi e i loro effetti sulla salute. In questo modo realizza spazi e percorsi terapeutici bioenergetici in giardini, parchi e foreste. È trainer di Forest Bathing e riferimento italiano del FTI-Forest Therapy Institute. È co-autore del libro "La terapia segreta degli alberi", ed. Sperling & Kupfer.

ALESSANDRA PERGREFFI

Insegnante certificata Anusara Yoga e Certified Sivananda Yoga Teacher. Conduce workshop e seminari di approfondimento in tutta Italia e studia con insegnanti di riconosciuta fama mondiale come Desirée Rumbaugh, Bill Mahony, Carlos Pomedà, Tara Judelle, Sianna Sherman, Stephen Thomas.

LA STRUTTURA

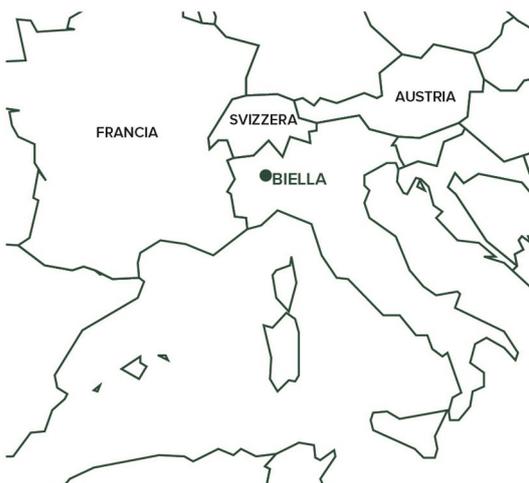


ALBERGO BUCANEVE SPORT & WELLNESS

Situato in splendida posizione soleggiata a 1500 m, con terrazza panoramica che abbraccia la Pianura padana fino al Monviso, l'albergo è caratterizzato dall'atmosfera tipica dello chalet di montagna, grazie ad un attento lavoro di restauro che ha saputo conservare l'eleganza della tradizione alpina. Dotato di un accurato ristorante, il Bucaneve ospita al suo interno anche un **Centro Wellness**.

Strada Panoramica Zegna
Località Bielmonte (BI)
Tel. 015.744184
bucaneve@oasizegna.com
www.bucaneve.eu

L'OASI ZEGNA E BIELMONTE SONO FACILMENTE RAGGIUNGIBILI



A8 Milano-Laghi
Imbocco A26
Direzione Genova
Uscita Romagnano Sesia
Direzione Coggiola, Trivero, Bielmonte

A4 Milano-Torino
Uscita Carisio
Direzione Cossato, Valle mosso, Trivero, Bielmonte

A 26 Genova-Gravellona Toce
Uscita Romagnano Sesia
Direzione Coggiola, Trivero, Bielmonte

