

# OASI ZEGNA

Forest Bathing in Oasi Zegna:  
tutti gli appuntamenti



[OASIZEGNA.COM](http://OASIZEGNA.COM)

PATROCINIO



## CALENDARIO APPUNTAMENTI

**20 Aprile 2024** Forest Bathing all'Oasi Zegna - Primavera, Istruttore Fabrizio Calatti

**12 Maggio 2024** Open Day all'Oasi Zegna - Istruttori CSEN di Forest Bathing

**25 Maggio 2024** Forest Bathing, Benessere e Natura all'Oasi Zegna - Istruttore Fabio Castello

**7-9 giugno 2024** "Il richiamo del bosco", festival di arte e benessere in foresta – Santuario San Giovanni D'Andorno - Istruttori CSEN di Forest Bathing

**29 Giugno 2024** Forest Bathing, Benessere e Natura all'Oasi Zegna - Istruttore Fabio Castello

**20 Luglio 2024** Evento speciale, Night Forest - Istruttore Marco Bo

**Dal 3 al 4 Agosto 2024** Evento Speciale, Un Bagno di Natura all'Oasi Zegna - Istruttore Enrico De Luca

**24 Agosto 2024** Forest Bathing, Benessere e Natura all'Oasi Zegna - Istruttore Enrico De Luca

**21 Settembre 2024** Forest Bathing, Benessere e Natura all'Oasi Zegna - Istruttore Enrico De Luca

**Dal 5 al 6 Ottobre 2024** Evento Speciale, Foliage di Benessere all'Oasi Zegna - Istruttore Marco Bo

**19 Ottobre 2024** Foliage di Benessere all'Oasi Zegna - Istruttore Fabrizio Calatti

**9 Novembre 2024** Foliage di Benessere all'Oasi Zegna - Istruttore Marco Bo

## I BENEFICI DEL FOREST BATHING

In Giappone questa pratica, diffusa dagli anni Ottanta, prende il nome di Shinrin-yoku che in italiano significa "godere a pieno dei benefici dell'atmosfera forestale (lavarsi, rigenerarsi, rilassarsi)" e fa parte di un programma sanitario nazionale istituito per ridurre i livelli di stress della popolazione. Esiste una correlazione positiva scientificamente provata tra le foreste e il miglioramento dei parametri vitali dell'uomo come per esempio: abbassamento dei picchi di pressione sanguigna; riduzione del cortisolo (l'ormone dello stress, condecremento degli effetti negativi dello stesso); aumento della serotonina; riduzione della tachicardia; riduzione del rischio di depressione; rinforzo del sistema immunitario; rilassamento generale; aumento della creatività





## L'ATTREZZATURA RICHIESTA DA PORTARE IN OGNI ESCURSIONE

Pranzo al sacco, zaino, scarpe da trekking, vestiti tecnici caldi per trekking (vestirsi a strati), giacca a vento, borraccia o thermos da 1 litro, snacks, blocknotes con penna, qualcosa per sedersi per terra senza bagnarsi o sporcarsi. Indossare abiti comodi e caldi adeguati alla stagione.

## CARATTERISTICHE DEI PERCORSI

Difficoltà: Media su strade bianche e sentieri di montagna, con dislivelli moderati (+4/500 metri)

N.B. ai partecipanti è richiesta una media abitudine a camminare in sentieri nei boschi e di non avere difficoltà motorie, cardiache o respiratorie.

## PER ISCRIVERSI

Wool Travel Experience  
[wooltravelexperience@gmail.com](mailto:wooltravelexperience@gmail.com)

Il seminario è garantito da un minimo di 4 persone



## FOREST BATHING ALL'OASI ZEGNA - PRIMAVERA, RISVEGLIO DELLA NATURA

Esperienza di immersione in natura

**Sabato 20 Aprile 2024 dalle ore 10.00 alle 17.00**

A cura di Fabrizio Calatti - Istruttore CSEN di Forest Bathing

La primavera, quando il bosco è particolarmente profumato per la presenza elevata di sostanze aromatiche, praticare un'immersione nel verde permette di rigenerarsi e raggiungere uno stato di generale benessere psicofisico.

Nella splendida riserva naturale dell'Oasi Zegna sperimenteremo il Forest Bathing per rinnovarsi, lasciare andare stress e stanchezza accumulati durante il lungo inverno.

### PROGRAMMA

- 10:00** — Arrivo, presentazioni ed introduzione
- 10:30** — Escursione nei boschi con pratiche di Forest Bathing e lezioni teoriche formative in foresta
- 13:00** — Pranzo al sacco
- 14:30 - 17:00** — Escursione nei boschi con pratiche di Forest Bathing e lezioni teoriche formative in foresta

### PER MAGGIORI INFORMAZIONI

Fabrizio Calatti +39 347 705 9802  
(anche via whatsapp)  
E-mail: [info@richiamodelbosco.it](mailto:info@richiamodelbosco.it)

### COSTO

Il prezzo per l'esperienza è di € 50,00  
con pranzo al sacco

**TERMINE ISCRIZIONI: 16 Aprile 2024**



## OPEN DAY DI FOREST BATHING ALL'OASI ZEGNA

Vieni a conoscere il Forest Bathing per vivere la Magia del Bosco e migliorare il proprio benessere!

**12 Maggio 2024 Dalle 10.00 alle 16.00**  
**E' RICHIESTA L'ISCRIZIONE ANTICIPATA**

Con gli Istruttori certificati CSEN di Forest Bathing: Fabio Castello, Fabrizio Calatti, Enrico De Luca, Marco Bo

Una giornata per sperimentare le pratiche del Forest Bathing ed i suoi molteplici benefici sulla nostra salute psico-fisica, nei verdi, freschi e silenziosi boschi di abeti e faggi della riserva naturale "OASI ZEGNA", in montagna a 1500 metri di altezza. Una "pausa" di una giornata per rilassarsi e riossigenarsi nella natura, prendendosi cura del proprio benessere in modo naturale.

Il "Forest Bathing" mira a migliorare la salute fisica e sociale migliorando la connessione con la natura, le relazioni interpersonali e la coesione sociale.

**PREZZO PROMOZIONALE:**  
**€ 25,00**

### Quando:

12 Maggio 2024  
Orario incontro: 9.30 - partenza  
alle 10.00

### Dove:

Oasi Zegna, parcheggio P2 a  
Bielmonte, Valdilana (BI)

**TERMINE ISCRIZIONI:**  
**7 MAGGIO 2024**

### PER MAGGIORI INFORMAZIONI

Fabio Castello +39 339739 6593  
(anche via whatsapp)  
Marco Bo +39 328 971 8404  
(anche via whatsapp)  
E-mail: [info@richiamodelbosco.it](mailto:info@richiamodelbosco.it)

# FOREST BATHING - BENESSERE E NATURA ALL'OASI ZEGNA



Esperienza di immersione in natura

**Sabato 25 Maggio 2024 dalle ore 10.00 alle 17.00**

A cura di Fabio Castello - Istruttore CSEN di ForestBathing

Un'immersione nei boschi, sulle Alpi, nella splendida cornice dell'Oasi Zegna, per rilassarsi e rigenerarsi nel verde e nel silenzio delle foreste di montagna e per connettersi con la natura con tutti i nostri sensi. Allo scopo di migliorare il nostro benessere attraverso pratiche esperienziali come la camminata consapevole, l'abbraccio agli alberi, la respirazione con il bosco, l'ascolto del proprio corpo, giochi di contatto e fiducia e altro ancora.

## PROGRAMMA

- 10:00** — Arrivo, presentazioni ed introduzione
- 10:30** — Escursione nei boschi con pratiche di Forest Bathing e lezioni teoriche formative in foresta
- 13:00** — Pranzo al sacco
- 14:30 - 17:00** — Escursione nei boschi con pratiche di Forest Bathing e lezioni teoriche formative in foresta

### PER MAGGIORI INFORMAZIONI

Fabio Castello +39 339 739 6593  
(anche via whatsapp)  
E-mail: [info@richiamodelbosco.it](mailto:info@richiamodelbosco.it)

### COSTO

Il prezzo per l'esperienza è di € 50,00  
con pranzo al sacco

**TERMINE ISCRIZIONI: 21 Maggio 2024**



## IL RICHIAMO DEL BOSCO

### **Festival di arte e benessere in foresta 7, 8 e 9 giugno 2024**

Santuario San Giovanni d'Andorno - Oasi Zegna

Tre giornate di festa e BEN-essere naturale in foresta, con eventi artistici e di Forest Bathing nei boschi e ruscelli della valle Cervo e dell'Oasi Zegna.

A cura di Marco Bo, Enrico De Luca, Fabio Castello e Fabrizio Calatti - Istruttori CSEN di Forest Bathing

**PER MAGGIORI INFORMAZIONI**

[info@richiamodelbosco.it](mailto:info@richiamodelbosco.it)

## EVENTO SPECIALE - NIGHT FOREST ALL'OASI ZEGNA

Esperienza di immersione in natura notturna con tramonto

**Sabato 20 luglio 2024 dalle ore 16.00 alle 23.00**

A cura di Marco Bo - Istruttore CSEN di Forest Bathing

Un'immersione nei boschi, sulle Alpi, nella splendida cornice dell'Oasi Zegna, di notte, per rilassarsi e rigenerarsi nel silenzio delle foreste di montagna e per connettersi con la natura con tutti i nostri sensi. Man mano che ci addentriamo nel bosco al tramonto fino al buio rischiarato dal chiarore della luna piena, i nostri sensi inizieranno sempre più ad affinarsi, scoprendo che al buio la vista, i suoni e gli odori si accentueranno sempre di più. Il bosco si sveglia di notte avendo la possibilità di incontrare gli animalletti del sottobosco, uccelli notturni e altro ancora.

---

### COSTO

Il prezzo per l'esperienza è di € 50,00  
con pranzo al sacco

### PER MAGGIORI INFORMAZIONI

Marco Bo  
+39 328 971 8404 (anche via  
whatsapp)  
E-mail: [info@richiamodelbosco.it](mailto:info@richiamodelbosco.it)





## FOREST BATHING - UN BAGNO DI NATURA ALL'OASI ZEGNA

RESIDENZIALE ESTIVO

**Dal 3 al 4 Agosto 2024**

A cura di Enrico De Luca - Istruttore CSEN di Forest Bathing:

Immagina di camminare scalzo in un bosco, o semplicemente in silenzio ascoltando il rumore del vento, immagina di immergerti in un torrente fresco di montagna e rilassarti sulle radici di un albero, immagina di toccarne la corteccia ruvida, magari tenendo gli occhi chiusi e immagina un luogo in cui rendere possibile che la felicità possa esistere.

Un bagno di natura per darci la possibilità di stabilire un contatto pieno con noi stessi, con gli altri e con l'ambiente nella meravigliosa riserva naturale dell'Oasi Zegna.

L'estate è il momento migliore per praticare questa forma di immersione nelle sostanze naturali positive, quando molte latifoglie, come i faggi e le betulle, si trovano al massimo del loro sviluppo apportando benefici balsamici, soprattutto al sistema respiratorio.

Il "Forest Bathing" mira a migliorare la salute fisica e sociale migliorando la connessione con la natura, le relazioni interpersonali e la coesione sociale.

### PROGRAMMA

#### SABATO

- 9:30 — Arrivo, presentazioni ed introduzione
- 10:00 — Escursione nei boschi con pratiche di Forest Bathing e lezioni teoriche formative in foresta
- 13:00 — Pranzo
- 14:30 — Escursione nei boschi con pratiche di Forest Bathing e lezioni teoriche formative in foresta
- 18:30 - 21:00 — Pausa relax e cena
- 21:00 - 22:00 — Camminata notturna

# PROGRAMMA

## DOMENICA

- 09:00 ————— Meditazione in natura del mattino
- 10:00 ————— Escursione nei boschi con pratiche di Forest Bathing e lezioni teoriche formative in foresta
- 13:00 ————— Pranzo
- 14:30 ————— Escursione nei boschi con pratiche di Forest Bathing e lezioni teoriche formative in foresta
- 17:00 ————— Condivisione finale, conclusioni, e saluti

N.B. in base alle condizioni meteo ed al gruppo il programma potrà subire delle modifiche a discrezione degli istruttori.

## COSTO

Il prezzo per l'esperienza è di € 90,00  
(escluso vitto e alloggio)

## VITTO & ALLOGGIO

Pasti e soggiorno al Rifugio Piana del Ponte, sistemazione in camerate.

## PER MAGGIORI INFORMAZIONI

Enrico De Luca +39 334 122 6454  
(anche via whatsapp)  
E-mail: [info@richiamodelbosco.it](mailto:info@richiamodelbosco.it)

**TERMINE ISCRIZIONI:  
26 Luglio 2024**





## FOREST BATHING - BENESSERE E NATURA ALL'OASI ZEGNA

Esperienza di immersione in natura

**Sabato 24 Agosto 2024 dalle ore 10.00 alle 17.00**

A cura di Enrico De Luca - Istruttore CSEN di Forest Bathing

Un'immersione nei boschi, sulle Alpi, nella splendida cornice dell'Oasi Zegna, per rilassarsi e rigenerarsi nel verde e nel silenzio delle foreste di montagna e per connettersi con la natura con tutti i nostri sensi. Allo scopo di migliorare il nostro benessere attraverso pratiche esperienziali come la camminata consapevole, l'abbraccio agli alberi, la respirazione con il bosco, l'ascolto del proprio corpo, giochi di contatto e fiducia e altro ancora.

Il "Forest Bathing" mira a migliorare la salute fisica e sociale migliorando la connessione con la natura, le relazioni interpersonali e la coesione sociale.

### PROGRAMMA

- 10:00** — Arrivo, presentazioni ed introduzione
- 10:30** — Escursione nei boschi con pratiche di Forest Bathing e lezioni teoriche formative in foresta
- 13:00** — Pranzo al sacco
- 14:30 - 17:00** — Escursione nei boschi con pratiche di Forest Bathing e lezioni teoriche formative in foresta

### PER MAGGIORI INFORMAZIONI

Enrico De Luca +39 334 122 6454  
(anche via whatsapp)  
E-mail: [info@richiamodelbosco.it](mailto:info@richiamodelbosco.it)

**TERMINE ISCRIZIONI:  
20 Agosto 2024**



## FOREST BATHING - BENESSERE E NATURA ALL'OASI ZEGNA

Esperienza di immersione in natura

**Sabato 21 Settembre 2024 dalle ore 10.00 alle 17.00**

A cura di Enrico De Luca - Istruttore CSEN di Forest Bathing

Un'immersione nei boschi, sulle Alpi, nella splendida cornice dell'Oasi Zegna, per rilassarsi e rigenerarsi nel verde e nel silenzio delle foreste di montagna e per connettersi con la natura con tutti i nostri sensi. Allo scopo di migliorare il nostro benessere attraverso pratiche esperienziali come la camminata consapevole, l'abbraccio agli alberi, la respirazione con il bosco, l'ascolto del proprio corpo, giochi di contatto e fiducia e altro ancora.

Il "Forest Bathing" mira a migliorare la salute fisica e sociale migliorando la connessione con la natura, le relazioni interpersonali e la coesione sociale. Miglioramento della serotonina; riduzione della tachicardia; riduzione del rischio di depressione; rinforzo del sistema immunitario; rilassamento generale; aumento della creatività

### PROGRAMMA

- 10:00 — Arrivo, presentazioni ed introduzione
- 10:30 — Escursione nei boschi con pratiche di Forest Bathing e lezioni teoriche formative in foresta
- 13:00 — Pranzo al sacco
- 14:30 - 17:00 — Escursione nei boschi con pratiche di Forest Bathing e lezioni teoriche formative in foresta

### PER MAGGIORI INFORMAZIONI

Enrico De Luca +39 334 122 6454  
(anche via whatsapp)  
E-mail: [info@richiamodelbosco.it](mailto:info@richiamodelbosco.it)

### COSTO

Il prezzo per l'esperienza è di € 50,00  
con pranzo al sacco

**TERMINE ISCRIZIONI: 17 Settembre 2024**



## EVENTO SPECIALE - FOLIAGE DI BENESSERE ALL'OASI ZEGNA

Esperienza di immersione in natura  
RESIDENZIALE AUTUNNALE

**Dal 5 al 6 OTTOBRE 2024**

a cura di Marco Bo - Istruttore CSEN di Forest Bathing

Il Foliage è lo spettacolo più affascinante che il visitatore possa osservare nella stagione autunnale. Una sorta di arcobaleno che sparge sui sentieri i suoi colori più romantici. Una magia che si può cogliere nella splendida cornice dell'Oasi Zegna. Sediamoci, respiriamo lentamente, ascoltiamo in silenzio, meditiamo, abbracciamo alberi, osserviamo e contempliamo le diverse sfumature dei caldi colori autunnali, per assaporare la bellezza della natura che in questo periodo dell'anno ci accoglie con i suoi colori tenui e caldi.

### PROGRAMMA

- 10:00 — Arrivo, presentazioni ed introduzione
- 10:30 — Escursione nei boschi con pratiche di Forest Bathing e lezioni teoriche formative in foresta
- 13:00 — Pranzo al sacco
- 14:30 - 17:30 — Escursione nei boschi con pratiche di Forest Bathing e lezioni teoriche formative in foresta
- 17:30 - 21:00 — Pausa relax e cena libera
- 21:00 - 22:00 — Camminata notturna

## DOMENICA

- 09:30 ————— Escursione nei boschi con pratiche di Forest Bathing e lezioni teoriche formative in foresta
- 13:00 ————— Pranzo libero
- 14:30 ————— Escursione nei boschi con pratiche di Forest Bathing e lezioni teoriche formative in foresta
- 17:00 ————— Condivisione finale, conclusioni, e saluti

N.B. in base alle condizioni meteo ed al gruppo il programma potrà subire delle modifiche a discrezione degli istruttori.



## COSTO

Il prezzo per l'esperienza è di € 90,00 (escluso vitto e alloggio)

## VITTO & ALLOGGIO

Pasti e soggiorno al Rifugio Piana del Ponte, sistemazione in camerate.

## PER MAGGIORI INFORMAZIONI

Marco Bo +39 328 971 8404  
(anche via whatsapp)

E-mail: [info@richiamodelbosco.it](mailto:info@richiamodelbosco.it)

**TERMINE ISCRIZIONI:  
27 Settembre 2024**



## FOLIAGE DI BENESSERE ALL'OASI ZEGNA

Esperienza di immersione in natura

**Sabato 19 Ottobre 2024 dalle 10.00 alle 17.00**

A cura di Fabrizio Calatti - Istruttore CSEN di Forest Bathing

Il Foliage è lo spettacolo più affascinante che il visitatore possa osservare nella stagione autunnale. Una sorta di arcobaleno che sparge sui sentieri i suoi colori più romantici. Una magia che si può cogliere nella splendida cornice dell'Oasi Zegna.

Sediamoci, respiriamo lentamente, ascoltiamo in silenzio, meditiamo, abbracciamo alberi, osserviamo e contempliamo le diverse sfumature dei caldi colori autunnali, per assaporare la bellezza della natura che in questo periodo dell'anno ci accoglie con i suoi colori tenui e caldi.

### PROGRAMMA

- 10:00** — Arrivo, presentazioni ed introduzione
- 10:30** — Escursione nei boschi con pratiche di Forest Bathing e lezioni teoriche formative in foresta
- 13:00** — Pranzo al sacco
- 14:30 - 17:00** — Escursione nei boschi con pratiche di Forest Bathing e lezioni teoriche formative in foresta

### PER MAGGIORI INFORMAZIONI

Fabrizio Calatti +39 347 705 9802  
(anche via whatsapp)  
E-mail: [info@richiamodelbosco.it](mailto:info@richiamodelbosco.it)

### COSTO

Il prezzo per l'esperienza è di € 50,00  
con pranzo al sacco

**TERMINE ISCRIZIONI: 15 Ottobre 2024**



## FOLIAGE DI BENESSERE ALL'OASI ZEGNA

Esperienza di immersione in natura

**Sabato 9 Novembre 2024 dalle 10.00 alle 17.00**

A cura di Marco Bo - Istruttore CSEN di Forest Bathing

Il Foliage è lo spettacolo più affascinante che il visitatore possa osservare nella stagione autunnale. Una sorta di arcobaleno che sparge sui sentieri i suoi colori più romantici. Una magia che si può cogliere nella splendida cornice dell'Oasi Zegna.

Sediamoci, respiriamo lentamente, ascoltiamo in silenzio, meditiamo, abbracciamo alberi, osserviamo e contempliamo le diverse sfumature dei caldi colori autunnali, per assaporare la bellezza della natura che in questo periodo dell'anno ci accoglie con i suoi colori tenui e caldi.

### PROGRAMMA

- 10:00** — Arrivo, presentazioni ed introduzione
- 10:30** — Escursione nei boschi con pratiche di Forest Bathing e lezioni teoriche formative in foresta
- 13:00** — Pranzo al sacco
- 14:30 - 17:00** — Escursione nei boschi con pratiche di Forest Bathing e lezioni teoriche formative in foresta

### PER MAGGIORI INFORMAZIONI

Marco Bo +39 328 971 8404  
(anche via whatsapp)  
E-mail: [info@richiamodelbosco.it](mailto:info@richiamodelbosco.it)

### COSTO

Il prezzo per l'esperienza è di € 50,00  
con pranzo al sacco

**TERMINE ISCRIZIONI: 5 Novembre 2024**