

OASI ZEGNA

FOREST BATHING IMMERSIONE NEI BOSCHI

CALENDARIO 2025



OASIZEGNA.COM

PATROCINIO



FAI

FONDO
PER L'AMBIENTE
ITALIANO



Il Forest Bathing

CHE COS'É ?

Questa pratica nasce in Giappone all'inizio degli anni '80 con il nome di Shinrin-yoku, che significa "godere appieno dei benefici dell'atmosfera forestale (lavarsi, rigenerarsi, rilassarsi)" quando, dopo accurate ricerche, la scienza dimostra che esiste una correlazione positiva tra la permanenza in foresta per alcuni periodi di tempo e il miglioramento dei nostri parametri vitali.

Non è un caso che sia proprio il Giappone il punto di partenza: infatti pur essendo un paese estremamente moderno ed industrializzato, il suo territorio è per due terzi ricoperto da foreste e tutta la cultura e la religiosità giapponese sono strettamente

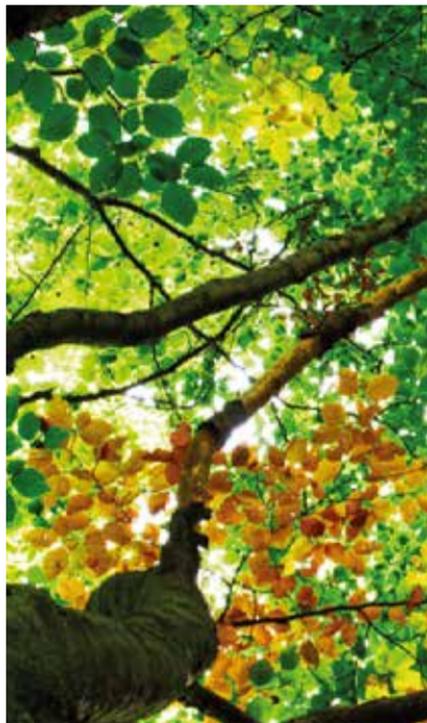
connesse ai boschi. Il Forest Bathing nasce da questo connubio di antiche pratiche e di moderna indagine scientifica.

Non dobbiamo però pensare al Forest Bathing come a una "moda di importazione", legata ad un trend del momento; infatti se osserviamo la nostra storia vediamo che la foresta è stata il cardine della vita e delle attività umane a tutte le latitudini.

Dall'Asia all'Europa, alle Americhe e all'Africa, nei boschi l'uomo da sempre ha trovato il suo sostentamento, ha svolto i suoi riti di iniziazione ed in essi si ritirava per coltivare la sua spiritualità.

I BENEFICI DEL FOREST BATHING

L'inhalazione dei terpeni, emessi naturalmente dagli alberi, unita alla visione di un panorama quasi per nulla antropizzato, all'ascolto di suoni più lievi e naturali di quelli che siamo abituati a sentire e al riappropriarsi di una sensorialità consapevole, costituisce una vera e propria fonte di benessere fisico e mentale. Le pratiche che si svolgono durante una sessione, sia statiche che in movimento, ci permettono di focalizzarci sul "qui ed ora" e ci conducono a benefici quali abbassamento della pressione sanguigna, riduzione del cortisolo (l'ormone dello stress), aumento della serotonina, riduzione della tachicardia, riduzione del rischio di depressione, rinforzo del sistema immunitario, rilassamento generale ed aumento della creatività e della socialità. Proprio per questo in alcuni paesi dell'Estremo Oriente (Giappone, Corea del Sud) fa parte da tempo di un programma sanitario nazionale istituito per ridurre i livelli di stress della popolazione ed in anni più recenti anche alcuni paesi del Nord Europa stanno includendo queste pratiche nei loro servizi sanitari.



IL FOREST BATHING IN OASI ZEGNA

L'Oasi Zegna è un luogo prezioso per il Forest Bathing, quasi un unicum a livello nazionale. La conduzione lungimirante dell'Oasi ha permesso negli anni di fare di questo luogo una vera officina all'avanguardia nel campo del benessere in foresta: dapprima con un percorso di esperienza bioenergetica con gli alberi, in seguito con i primi sentieri studiati appositamente per il Forest Bathing.

L'idea è nata da una serie di valutazioni che, per iniziativa della Fondazione Zegna, il prof. Marco Nieri e il Prof. Marco Mencagli hanno condotto nel 2014 sulla vegetazione di una parte dell'Oasi, dove predominano dense faggete particolarmente idonee a praticare

questa attività. Ne è nato uno studio accurato che, prendendo spunto dalle citate ricerche internazionali e introducendo precisi parametri per la stima del potenziale emissivo degli alberi, ha permesso di individuare tre percorsi ad anello ideali per il Forest Bathing. Per dare attuazione al progetto sono state prese in esame le specie arboree esistenti (in particolare il faggio), la loro densità, l'esposizione, i venti dominanti e diverse altre variabili in grado di condizionare l'esito delle passeggiate nel bosco, tra cui la facilità di accesso e percorrenza.

I PROFESSIONISTI DEL FOREST BATHING

Se possiamo considerare il Forest Bathing un giovane albero con radici antichissime che abbracciano tutta quanta la Terra, all'ombra accogliente di quest'albero, tra i meravigliosi boschi dell'Oasi Zegna, i nostri Istruttori vi aspettano per accompagnarvi in un percorso di relax, benessere e serenità!



Marco Bo



Fabio Castello



Enrico De Luca



Fabrizio Galatti

► MARCO BO

Marco, un vero punto di riferimento nell'ambito del benessere e dell'alimentazione naturale. Docente e operatore olistico presso La Sanagola, scuola di cucina naturale di Milano, Marco ha dedicato la sua vita allo studio e alla diffusione di uno stile di vita sano ed equilibrato. Ma le sue competenze non si fermano qui: specializzato come Operatore CSEN di Forest Bathing DBN, guida gruppi nella pratica giapponese del bagno di foresta

per alleviare lo stress e riconnettersi con la natura. Accompagna gruppi in Cammini Meditativi, sul Cammino di Oropa, facendo pratiche olistiche rilassanti per sciogliere lo stress e l'ansia, in luoghi sacri come santuari e monasteri, ma anche massi erratici ed alberi secolari. Se desideri scoprire i benefici di una vita sana e il piacere di immergerti nella natura, meditando, Marco è la guida perfetta per te.

► FABIO CASTELLO

Un animo empatico pronto a guidarti in un viaggio di scoperta e connessione con la Natura. Come counselor con formazione in Gestalt-Bodywork, Fabio possiede una serie di competenze fondamentali che lo rendono un valido aiuto nel tuo percorso di crescita. Grazie alla sua empatica presenza e al suo ascolto attivo, ti accompagnerà nel riconoscimento dei tuoi bisogni e delle tue risorse, aiutandoti a stare in contatto con te stesso e

con l'altro, ad essere creativo e sapere vivere nel "qui ed ora". Come Istruttore CSEN di Forest Bathing, conduce gruppi di persone in pratiche meditative e di benessere in luoghi incantevoli come l'Oasi Zegna e il Parco Nazionale del Gran Paradiso, oltre a camminate spirituali nelle colline e nei parchi cittadini di Torino. Con Fabio, puoi aspettarti un'esperienza di serenità, crescita personale e connessione con la natura.

► ENRICO DE LUCA

Enrico, mente curiosa, sempre nel vortice dell'azione, colui che riunisce le persone e dà vita a progetti innovativi in natura.

Il suo grande entusiasmo ha ispirato molte persone a credere che un turismo responsabile fosse possibile: un modo di vivere il paesaggio, la natura e la cultura locale in modo autentico e rispettoso esiste, eccome.

Enrico è un accompagnatore Turistico, Guida Ambientale Escursionistica e Istruttore CSEN di Forest Bathing. Ha guidato gruppi in tutto il

mondo, dall'Europa all'Asia, dall'Africa all'America Latina, sempre promuovendo i valori del turismo responsabile. Ma il richiamo delle terre alte e dei boschi è diventato sempre più forte. Così, insieme ai suoi amici e collaboratori, ha dato vita a un sogno che ora diventa realtà: il Richiamo del Bosco. Enrico si è specializzato nell'accompagnamento accessibile, soprattutto per persone ipovedenti e non vedenti, garantendo a tutti un'esperienza inclusiva e memorabile in natura.

► FABRIZIO CALATTI

Fabrizio, Fabri per gli amici. Non fatevi ingannare dalla lunga barba, dal volto burbero. Quando conoscerete Fabrizio, capirete. È una di quelle persone che si ha sempre piacere ad aver accanto, una di quelle persone che ti rallegra la giornata con un gesto, una frase. È per questo motivo che avventurarsi nei boschi con lui non può che essere un'esperienza indimenticabile.

Pronto a mettere lo zaino in spalla e partire all'avventura in qualsiasi momento, alla qualifica di Guida Ambientale Escursionistica ha unito il titolo di Istruttore CSEN di

Forest Bathing. La sua specialità? Guidare attraverso il Piemonte e, in particolare, il suo amato Biellese, con la missione di accompagnarvi tra storia e paesaggi, stimolandovi a riscoprire i vostri sensi per regalarvi meraviglia e benessere, con una particolare attenzione all'accessibilità per disabilità psichiche e sensoriali come ipovedenti e non vedenti. Con Fabrizio al vostro fianco, potete aspettarvi non solo un'esperienza di avventura e risate, ma anche un cammino ricco di connessione e momenti di relax.





DETTAGLIO PARTENZE SENTIERI



1 STRADA DELLA MONTUOCIA

TEMPO / TIME	1.15 h
DISLIVELLO / ALTITUDE	+135 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 Montuocia e poi rientra da una facile carrabile sterrata.

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 si prende il sentiero che raggiunge l'Alpe Piana del Ponte (1061 m). A sinistra fino al tornante, imboccare il sentiero fino al ponte della Milizia. Attraversare il torrente Sessera, proseguire 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.



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.



SCOPRI TUTTI
I PERCORSI

Open Day

➤ 17 Maggio 2025 dalle 10.00 alle 16.00.

È richiesta l'iscrizione anticipata. Con gli Istruttori certificati CSEN di Forest Bathing: Fabio Castello, Fabrizio Calatti, Enrico De Luca, Marco Bo.

Vieni a conoscere il Forest Bathing per vivere la Magia del Bosco e a migliorare il tuo benessere interiore.

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 agevolando la connessione con la natura, le relazioni interpersonali e la coesione sociale.

RITROVO

17 Maggio 2025

Orario incontro: 9.30 - partenza alle 10.00 Oasi Zegna, parcheggio P2 a Bielmonte.

ATTREZZATURE DA PORTARE

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

PREZZO

Prezzo promozionale: 25,00€

Pranzo al sacco escluso.

PER MAGGIORI INFORMAZIONI

☎ Fabio Castello +39 339739 6593
Marco Bo +39 328 971 8404
(anche via whatsapp)

✉ E-mail: info@richiamodelbosco.it

Termine iscrizioni: 15 Maggio 2025.
Il seminario è garantito da un minimo di 4 persone.



Benessere & Natura

- Sabato 31 Maggio 2025 dalle ore 10.00 alle 17.00 a cura di Fabrizio Calatti
- Sabato 28 Giugno 2025 dalle ore 10.00 alle 17.00 a cura di Fabio Castello
- Sabato 26 Luglio 2025 dalle ore 10.00 alle 17.00 a cura di Fabrizio Calatti
- Sabato 30 Agosto 2025 dalle ore 10.00 alle 17.00 a cura di Enrico De Luca
- Sabato 20 Settembre 2025 dalle ore 10.00 alle 17.00 a cura di Fabio Castello

Esperienza di immersione in natura con istruttori certificati CSEN di Forest Bathing.

Un'immersione nei boschi, 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

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

ATTREZZATURE DA PORTARE

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

PREZZO

Il prezzo per l'esperienza è di € 50,00

Pranzo al sacco escluso.

CARATTERISTICHE DEL PERCORSO

► 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 MAGGIORI INFORMAZIONI

 Fabrizio Calatti +39 347 705 9802
(anche via whatsapp)

 E-mail: info@richiamodelbosco.it

Il Richiamo Del Bosco

➤ 13, 14 e 15 giugno 2025

Santuario San Giovanni d'Andorno - Oasi Zegna

Festival di arte e benessere in foresta

Tre giornate di festa e benessere 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, Fabrizio Calatti e Diletta Zanella Istruttori CSEN di Forest Bathing.

Abbiamo sognato un luogo che potesse diventare anche tempo e relazione.

Lo abbiamo chiamato Festival, ma è prima di tutto la storia di un incontro, tra noi e la natura. Lo abbiamo sognato come luogo e occasione di connessione, un luogo che fosse la casa delle sensazioni, delle esperienze e delle emozioni dove far germogliare, con delicatezza ed empatia, il seme di

una nuova biodiversità. Lo abbiamo riempito di tutta la bellezza che potevamo esprimere dopo anni di attività in bosco, chiamando amici e collaboratori. Lo abbiamo arricchito di visione e contenuti, è diventata una festa di 3 giorni in diverse località del biellese, 3 giorni di musica, danza, inclusione, passeggiate, cibo, incontri, Forest Bathing, in connessione con il bosco.

PREZZO

Il festival non ha biglietti di ingresso, è concepito in economia del dono, ognuno potrà dare un sostegno economico per quello che si sente di poter dare.

RITROVO

Il campo base del festival sarà il Santuario di San Giovanni d'Andorno, Campiglia Cervo, Valle Cervo, Biella.

PER MAGGIORI INFORMAZIONI

Per informazioni sul festival:
info@richiamodelbosco.it

Per prenotarsi per gli eventi del festival:
bit.ly/iscrizione-festival



Forest in Famiglia

➤ **Domenica 6 Luglio 2025 dalle 10.00 alle 16.00.**

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

Esperienza di immersione in natura per famiglie. Giochiamo a rilassarci con alberi ed elementi della natura.

Un'immersione nella natura dove bambini e genitori attraverso pratiche di benessere e rilassamento, possono coltivare la calma, momenti di pura gioia e senso di meraviglia. Un "bagno nella foresta" alla scoperta dei suoi abitanti. Durante il percorso potremmo incontrare alberi che vogliono un abbraccio, elementi della natura che vogliono inventare una storia e per i più coraggiosi ci sarà una prova da superare a piedi nudi. Un bambino o un adulto che cresce a contatto con la natura diventerà un uomo sensibile e attento alla salvaguardia dell'ambiente, consapevole dell'importanza di una società sostenibile per lo sviluppo di tutta la nostra civiltà. 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

50,00€ con pranzo al sacco escluso.

Per nucleo familiare di 3 persone: 2 adulti (genitori, nonni, zii, parenti) ed 1 bambino, oppure 1 adulto e 2 bambini + 10,00€ per ogni bambino in più.

ATTREZZATURE DA PORTARE

Pranzo al sacco, zaino, scarpe da trekking, vestiti tecnici caldi per trekking (vestirsi a strati), giacca a vento, borraccia o termos 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 DEL PERCORSO

► **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 MAGGIORI INFORMAZIONI

☎ **Fabrizio Calatti +39 347 705 9802**
(anche via whatsapp)

✉ **E-mail: info@richiamodelbosco.it**

Night Forest

➤ **Sabato 12 luglio 2025 dalle ore 16.00 alle 23.00.**

A cura di Marco Bo - Istruttore CSEN di Forest Bathing

Esperienza di immersione in natura notturna con tramonto

Un'immersione nei boschi, 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 animaletti del sottobosco, uccelli notturni e altro ancora.

CARATTERISTICHE DEL PERCORSO

► 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.

INFORMAZIONI DI SERVIZIO

Ritrovo alla Locanda Bocchetto Sessera. Sulla Torino-Milano, prendere uscita Carisio, arrivare a Cossato, Trivero e poi salita in Panoramiche Zegna.

► Consigliato uso Google Maps

Termine iscrizioni: 10 luglio 2025. Il seminario è garantito da un minimo di 4 persone.

ATTREZZATURE DA PORTARE

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



PREZZO

Prezzo: 25,00€.
Cena al sacco esclusa.

PER MAGGIORI INFORMAZIONI

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

✉ E-mail: info@richiamodelbosco.it

Foliage di benessere

- **Sabato 4 Ottobre 2025 della 10.00 alle 17.00 con Enrico De Luca.**
- **Sabato 25 Ottobre 2025 della 10.00 alle 17.00 con Marco Bo.**

Esperienza di immersione in natura

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

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

PREZZO

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

INFORMAZIONI DI SERVIZIO

Ritrovo alla Locanda Bocchetto Sessera. Sulla Torino-Milano, prendere uscita Carisio, arrivare a Cossato, Trivero e poi salita in Panoramica Zegna.

- **Consigliato uso Google Maps**



ATTREZZATURE DA PORTARE

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

PER MAGGIORI INFORMAZIONI

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

✉ **E-mail: info@richiamodelbosco.it**

Termine iscrizioni: 2 e 23 ottobre 2025. Il seminario è garantito da un minimo di 4 persone.

Forest Bathing & Wellness

➤ **Esperienza Immersiva dal 8 al 9 Novembre 2025.**

A cura di Marco Bo - Istruttore CSEN di Forest Bathing.

Un'immersione di benessere a contatto con la natura nel Centro Wellness del Bucaneve di Biemonte

Rafforzeremo il nostro sistema immunitario e la sfera emozionale riducendo gli effetti dello stress avvolti dai profumi, dai colori e dai rumori del bosco e coccolati da uno spazio intimo con vasca idromassaggio in legno di abete rosso, collocata su una terrazza panoramica chiusa da cui godere della vista delle cime alpine, il bagno turco aromatico, la sauna, la doccia emozionale, il percorso kneipp e l'area relax con tisane.

VITTO & ALLOGGIO

Bucaneve Wellness Hotel & Restaurant di Biemonte.
Promozione valida solo per questa esperienza.

70,00€ camera doppia a persona in B&B

80,00€ camera singola in B&B

90,00€ camera doppia uso singola in B&B

30,00€ a testa per la cena (2 portate + dolce, bevande escluse) Sono esclusi i due pranzi al rifugio con piatti tipici.

ATTREZZATURE E COSE DA PORTARE

Pranzo al sacco di sabato, zaino, scarpe da trekking, vestiti tecnici caldi per trekking (vestirsi a strati), giacca a vento, berretto di lana e guanti, borraccia o termos da 1 litro, snacks, blocknotes con penna, qualcosa per sedersi per terra senza bagnarsi o sporcarsi, torcia frontale per la sera. Indossare abiti comodi e caldi adeguati alla stagione.

PREZZO

Il prezzo per l'esperienza completa di 2 giornate è di € 170,00 (pasti e pernottamento esclusi)

Il costo per l'esperienza solo di sabato o di domenica è di € 70,00 (pasti esclusi)

INFORMAZIONI DI SERVIZIO

Per arrivare al Bucaneve (Luogo di ritrovo) bisogna salire da Trivero. Sulla Torino-Milano, prendere uscita Carisio, arrivare a Cossato, Trivero e poi salita in Panoramica Zegna.

► Consigliato uso Google Maps





Sabato

- ore 9:30 Ritrovo al Bucaneve ed escursione nei boschi con pratiche di Forest Bathing e lezioni teoriche
- ore 13:00 Pranzo in rifugio con piatti tipici o pranzo al sacco
- 14:30 - 18:00 Esperienza wellness con bagno turco, sauna, doccia emozionale, percorso kneipp
- 18:00 - 19:00 Pausa Relax
- ore 19:00 Lezione teorica su uno stile alimentare sano ed equilibrato
- ore 20:00 Cena a lume di candela
- ore 21:30 Escursione notturna

Domenica

- ore 8:30 Colazione
- ore 9:30 Escursione nei boschi con pratiche di Forest Bathing e lezioni teoriche formative
- ore 13:00 Pranzo in rifugio con piatti tipici
- ore 14:30 Esperienza wellness con con vasca idromassaggio
- ore 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.

PER MAGGIORI INFORMAZIONI

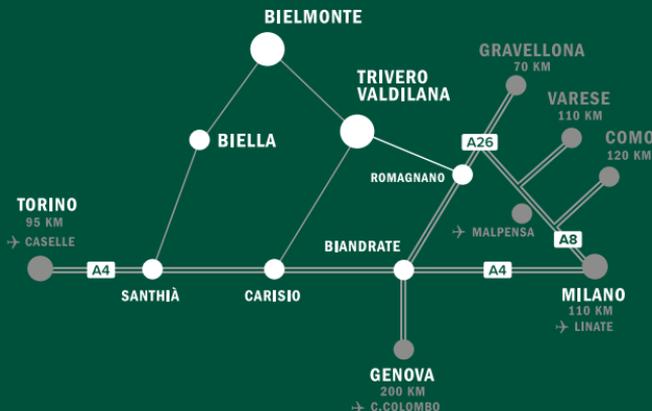
 **Enrico De Luca +39 334 122 6454**
(anche via whatsapp)

 **E-mail: info@richiamodelbosco.it**

Termine iscrizioni: 2 Ottobre 2025.
Il seminario è garantito da un
minimo di 4 persone



COME RAGGIUNGERE L'OASI ZEGNA



A8 MILANO - LAGHI
Imbocco A26 direzione Genova uscita Romagnano Sesia direzione Trivero Valdilana, poi Bielmonte

A4 MILANO - TORINO
Uscita Carisio direzione Cossato, Vallemosso, Trivero Valdilana, poi Bielmonte

A26 GENOVA - GRAVELLONA TOCE
Uscita Romagnano Sesia direzione Trivero Valdilana, poi Bielmonte

INFOLINE OASI ZEGNA

Tel. +39 340.1989593
(lun - ven 9.00 - 18.00)
info@oasizegna.com

PUNTO INFORMAZIONI TRIVERO VALDILANA

Centro Zegna (09.00-12.00)
Tel +39 015.9248084
servizi.valdilana@ptb.provincia.biella.it

CASA ZEGNA

Via Marconi, 23
Trivero Valdilana (BI)
Tel. +39 015.7591463
casazegna@fondazionezegna.org

SOCCORSO ALPINO Tel. 112

ATL TERRE DELL'ALTO PIEMONTE

Tel. 015.351128
Numero verde 800 811 800
infobiella@terrealtopiemonte.it

Seguici su:  

info@oasizegna.com
oasizegna.com

Oasi Zegna, grazie alla visione e alle azioni lungimiranti intraprese da Ermenegildo Zegna oltre un secolo fa e dalle generazioni successive, ha ricevuto la certificazione internazionale FSC® per la gestione forestale e la conservazione dei servizi ecosistemici a favore della comunità. Un riconoscimento alla coerenza e alla determinazione del lavoro quotidiano svolto nel preservare, senza sottrarre alla fruizione, i boschi, i panorami e l'autenticità dell'intero territorio. La certificazione FSC® conferma e rafforza ulteriormente quanto realizzato fino ad ora, ma soprattutto serve come stimolo per proseguire nelle azioni intraprese guardando al futuro con la stessa passione ed energia che da sempre caratterizza il nostro "pensiero verde". Risorse idriche, assorbimento di CO², biodiversità, suolo e turismo: questi i valori ambientali che fanno di Oasi Zegna un bene da tutelare e un patrimonio sociale che ora viene riconosciuto dai rigorosi standard internazionali di FSC®.



FSC® C168304

