



## I SABATI DI FOREST BATHING ALL'OASI ZEGNA CALENDARIO 2026

### APPUNTAMENTI

- **14 Febbraio** Forest Bathing&Wellness all'Oasi Zegna - Fabio Castello
- **25 Aprile** Forest Bathing, Benessere e Natura all'Oasi Zegna – Fabrizio Calatti
- **16 Maggio** Open Day all'Oasi Zegna
- **6 Giugno** Forest Bathing, Benessere e Natura all'Oasi Zegna – Marco Bo
- **12 – 14 Giugno** “Il richiamo del bosco”, festival di arte e benessere in foresta, Santuario San Giovanni d'Andorno
- **18 Luglio** Forest Bathing, Benessere e Natura all'Oasi Zegna - Marco Bo
- **29 Agosto** Forest Bathing, Benessere e Natura all'Oasi Zegna - Enrico De Luca
- **19 Settembre** Forest Bathing, Benessere e Natura all'Oasi Zegna - Fabrizio Calatti
- **17 Ottobre** Foliage di Benessere all'Oasi Zegna – Fabio Castello
- **7 Novembre** Foliage di Benessere all'Oasi Zegna Enrico De Luca

### PROGRAMMA

#### **FOREST BATHING & WELLNESS ALL'OASI ZEGNA**

Un'immersione di benessere a contatto con la natura nel centro Wellness del Bucaneve  
14 Febbraio 2026 dalle 10.00 alle 21.00

A cura di Fabio Castello - Istruttore CSEN di Forest Bathing.

Qui le energie del bosco e le sue essenze danno vita a raffinati rituali, trattamenti e percorsi nei quali è possibile ritrovare le proprietà benefiche della natura.

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.

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

### BENEFICI

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, con

decremento 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

### **PROGRAMMA**

ore 9:30 | Ritrovo ed escursione nei boschi con pratiche di Forest Bathing e lezioni teoriche formative in foresta

ore 13:00 | Pranzo in rifugio con piatti tipici

ore 14:30 - 18:00 | Esperienza wellness con bagno turco, sauna, doccia emozionale, il percorso kneipp

ore 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

### **COSTO**

Il prezzo per l'esperienza completa è di € 70,00 (pasti e pernottamento esclusi)

### **VITTO & ALLOGGIO**

Hotel Bucaneve Wellness Bielmonte

Promozione valida solo per questa esperienza

70,00€ camera doppia a persona

80,00€ camera singola

90,00€ camera doppia uso singola

30,00€ a testa per la cena (2 portate + dolce, bevande escluse)

Escluso dal prezzo il pranzo al rifugio con piatti tipici

### **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 Panoramiche Zegna.

CONSIGLIATO USO GOOGLE MAPS

### **ATTREZZATURE E COSE DA PORTARE CON SE'**

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.

### **Per maggiori INFORMAZIONI**

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

TERMINE ISCRIZIONI: 27 Gennaio 2026

Il seminario è garantito da un minimo di 4 persone

---

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

Esperienza di immersione in natura

Sabato 25 Aprile dalle ore 10.00 alle 17.00

Sabato 6 Giugno dalle ore 10.00 alle 17.00

Sabato 18 Luglio dalle ore 10.00 alle 17.00

Sabato 29 Agosto dalle ore 10.00 alle 17.00

Sabato 19 Settembre dalle ore 10.00 alle 17.00

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.

### **BENEFICI**

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, con decremento 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

### **PROGRAMMA**

ore 10 | Arrivo, presentazioni ed introduzione

ore 10:30 | Escursione nei boschi con pratiche di

Forest Bathing e lezioni teoriche formative in foresta

ore 13:00 | Pranzo al sacco

ore 14:30 - 17.00 | Escursione nei boschi con pratiche di

Forest Bathing e lezioni teoriche formative in foresta

### **COSTO**

Fino a giugno 2026 il prezzo dell'esperienza è scontato a 25 euro, grazie al contributo di Fondazione Compagnia di San Paolo.

Dal luglio il prezzo per l'esperienza sarà di € 50,00.

### **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

### **ATTREZZATURE E COSE DA PORTARE CON SE'**

Pranzo al sacco di sabato, 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.

## **CARATTERISTICHE DEL PERCORSO**

Difficoltà: Media

su strade bianche e sentieri di montagna, con dislivelli moderati (+100/200 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**

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

Il seminario è garantito da un minimo di 4 persone

---

## **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!**

16 Maggio 2026

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.

### **BENEFICI**

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, con decremento 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

**Quando:** 16 Maggio 2025 Orario incontro: 9.30 - partenza alle 10.00

**Dove:** Oasi Zegna, parcheggio P2 a Bielmonte, Valdilana (BI)

**PREZZO PROMOZIONALE: 25,00€**

### **ATTREZZATURE E COSE DA PORTARE CON SE'**

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.

### **Per maggiori INFORMAZIONI**

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

TERMINE ISCRIZIONI: 12 Maggio 2025

Il seminario è garantito da un minimo di 4 persone

---

- **“IL RICHIAMO del BOSCO”,  
festival di arte e benessere in foresta  
12, 13 e 14 giugno 2026 –  
Santuario San Giovanni d’Andorno- Oasi Zegna**

3 giornate di festa e BEN-essere naturale in foresta, con eventi artistici e di Forest Bathing nei boschi e ruscelli della valle Cervo.

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

**Per maggiori INFORMAZIONI**  
E-mail: [info@richiamodelbosco.it](mailto:info@richiamodelbosco.it)

---

### **FOLIAGE DI BENESSERE ALL’OASI ZEGNA**

Esperienza di immersione in natura

sabato 17 Ottobre 2026 della 10.00 alle 17.00

sabato 7 Novembre 2026 della 10.00 alle 17.00

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.

### **BENEFICI**

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, con decremento 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

### **PROGRAMMA**

ore 10 | Arrivo, presentazioni ed introduzione

ore 10:30 | Escursione nei boschi con pratiche di Forest Bathing e lezioni teoriche formative in foresta

ore 13:00 | Pranzo al sacco

ore 14:30 - 17.00 | Escursione nei boschi con pratiche di Forest Bathing e lezioni teoriche formative in foresta

### **COSTO**

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

### **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

### **ATTREZZATURE E COSE DA PORTARE CON SE’**

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. Indossare abiti comodi e caldi adeguati alla stagione.

### **CARATTERISTICHE DEL PERCORSO**

Difficoltà: Media

su strade bianche e sentieri di montagna, con dislivelli moderati (+100/200 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**

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

Il seminario è garantito da un minimo di 4 persone