

## SEMINARIO ESPERIENZIALE CON MARCO NIERI

# Forest Bathing

## Immergiti, Respira, Rigenerati

22-23 LUGLIO 2017

### RITROVARE IL BENESSERE NELLA NATURA

Un weekend da non perdere per immergersi nella natura e sperimentare in modo nuovo i benefici del bosco sulla nostra salute.

Regalatevi un "bagno di foresta" e scoprite il benessere che vi può regalare una passeggiata nel bosco. Dopo una camminata tra le faggete dell'Alta Valsessera vi sentirete rinati: i principi attivi rilasciati dalle foglie stimolano le difese immunitarie, riducono lo stress e la depressione mentre gli alberi creano un flusso di energia positiva.

Un'occasione unica per trarre sollievo mentale e fisico circondati dal fascino del bosco che vi circonda.

### PROGRAMMA

#### Sabato 22 luglio

Ore 18, Sala "Rododendro" dell'albergo Bucaneve

#### I BENEFICI DEL FOREST BATHING

##### Presentazione di Marco Nieri

Il noto bio-ricercatore presenterà i suoi studi condotti sulla pratica del Forest Bathing per poi illustrare i benefici che gli alberi possono apportare alla salute e le tecniche da sperimentare durante l'escursione nella faggeta

A seguire, aperì-cena all'Albergo Bucaneve

#### Domenica 23 luglio

Ore 9: Ritrovo in Località Bocchetto Sessera e registrazione dei partecipanti

#### BAGNO DI FORESTA

##### Passeggiata e seminario all'aria aperta con Marco Nieri nella faggeta dell'Alta Valsessera

Durante il percorso esperienziale verranno proposti anche alcuni semplici esercizi di yoga e di respirazione Pranayama, che permetteranno di affinare maggiormente le percezioni psicofisiche e assorbire maggiormente i benefici principi volatili emessi dalle piante.

Per il pranzo, è prevista una sosta al Rifugio Piana del Ponte, in Valsessera.

Ore 17.30: Rientro al Bocchetto Sessera

### I PROFESSIONISTI

#### MARCO NIERI

Ecodesigner e bio-ricercatore attirato dal ruolo centrale che hanno gli alberi e le piante nei miti e nelle culture antiche, ha messo a punto una ricerca bio-elettromagnetica in campo vegetale elaborando un'innovativa tecnica per realizzare parchi e giardini bioenergetici con finalità terapeutiche, chiamata "Bioenergetic Landscapes".

#### ALESSANDRA PERGREFFI

Alessandra Pergreffi è un'insegnante Anusara Yoga Inspired. Attualmente insegna presso l'AtmaStudio di Bologna e approfondisce regolarmente lo studio di asana, pranayama e meditazione oltre che con Piero Vivarelli, anche con insegnanti internazionali come Desirée Rumbaugh, Sianna Shermann, Tara Judelle, Bill Mahony, Carlos Pomedà...

### IL FOREST BATHING

Il Forest Bathing è una pratica nata in Giappone, dove svolge un grande ruolo nella medicina preventiva: camminare ed esplorare un bosco, in particolare se dotato di alcune caratteristiche biologiche, riduce stress e Depressione. Uno specifico studio sulla vegetazione dell'Alta Valsessera effettuato da Marco Nieri (ecodesigner) e Marco Mencagli (agronomo) 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.

### INFORMAZIONI

- ⇒ CONFERENZA DI MARCO NIERI
- ⇒ ESPERIENZA DI FOREST BATHING DI UNA GIORNATA INTERA
- ⇒ PRANZO PRESSO IL RIFUGIO "PIANA DEL PONTE"

Euro 50,00

#### Non sono compresi:

> Trasferimenti, bevande ai pasti, aperì-cena, pernottamento

POSSIBILITA' DI PERNOTTAMENTO  
E PENSIONE PRESSO:  
ALBERGO BUCANEVE



LOCANDA BOCCHETTO SESSERA



#### Informazioni:

Oasi Zegna  
Tel. 015 7591460  
info@oasizegna.com  
www.oasizegna.com

## 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**.

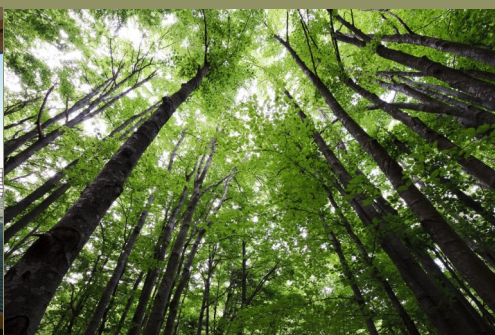
Strada Panoramica Zegna  
Località Bielmonte (BI)  
Tel. 015.744184  
bucaneve@oasizegna.com  
www.bucaneve.eu



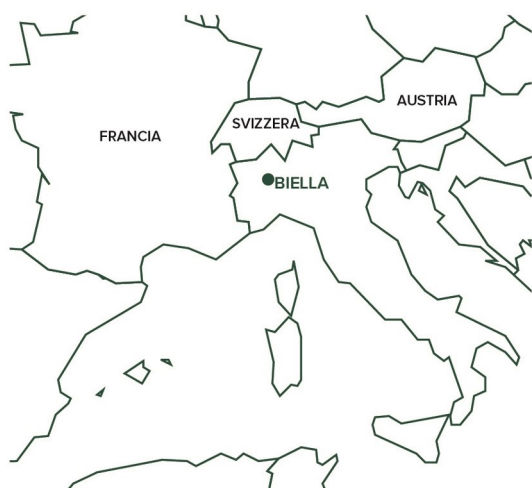
### LOCANDA BOCCHETTO SESSERA

Caratteristica locanda alpina ricavata da un antico edificio ottocentesco, in pietra e legno, è posizionata all'imbocco dell'Alta Valsessera, dove parte il sentiero del Bosco del Sorriso. Propone una cucina tipica di montagna con piatti della tradizione piemontese.

Località Bocchetto Sessera  
Tavigliano (BI)  
Tel. 015.744115  
locandabocchetto sessera@gmail.com  
www.bocchetto sessera..it



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

