



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.

Presentazione del libro "La terapia segreta degli alberi" a cura di M. Nieri e M. Mencagli

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 Pomedá...

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 45,00

Non sono compresi:

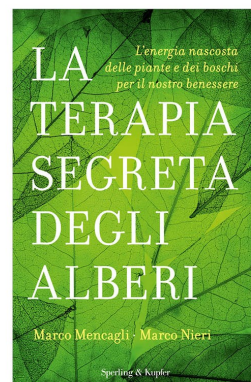
> Trasferimenti, bevande ai pasti,
aperì-cena, pernottamento

POSSIBILITA' DI PERNOTTAMENTO PRESSO:

LOCANDA BOCCHETTO SESSERA
RIFUGIO MONTE MARCA
ALBERGO BUCANEVE

Informazioni e iscrizioni:

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





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



RIFUGIO MONTE MARCA (solo B&B)

Raggiungibile a piedi o in seggiovia, è un rifugio molto accogliente e curato da cui ammirare a 360 gradi la cerchia delle Alpi e la pianura Padana. Propone una cucina tipica di montagna.

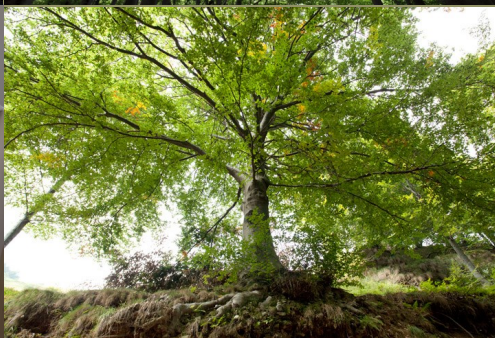
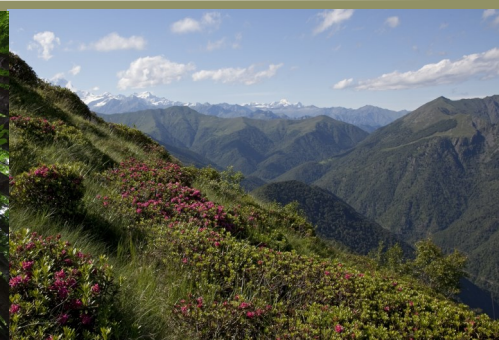
Rifugio Monte Marca
Strada Panoramica Zegna
Località Biellmonte (BI)
Tel. 334 3765806
rifugio@montemarca.it



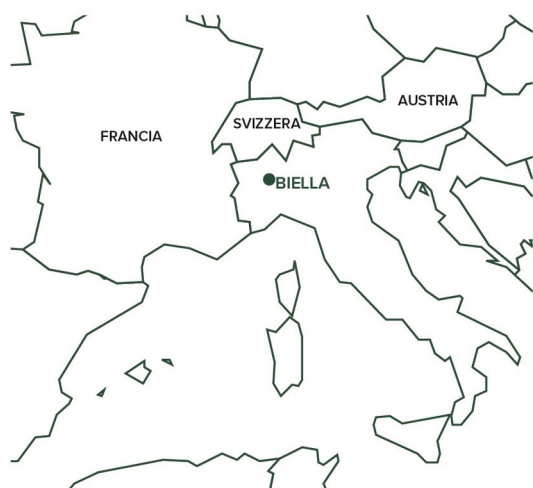
ALBERGO BUCANEVE SPORT & WELLNESS

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 Biellmonte (BI)
Tel. 015.744184
bucaneve@oasiezegna.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, Biellmonte

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

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

