



Bosco LiberaMente

ESCURSIONE SILVOTERAPICA E MUSICA DELLE PIANTE

Secondo la pratica della Silvoterapia, camminare a ritmo blando in un bosco, nei pressi di particolari alberi aventi specifiche proprietà salutari per l'uomo, porta innumerevoli benefici psico-fisici tra cui una generale riduzione dello stato di stress, in particolare: abbassamento della frequenza cardiaca e della pressione arteriosa, rafforzamento del sistema immunitario, diminuzione dello stato di irritabilità, depressione, tensione nervosa e miglioramento dell'attenzione.

Vi guideremo in un'escursione lenta e con un atteggiamento consapevole svolgendo semplici esercizi di respirazione, sperimentando l'ascolto della musica prodotta dalle piante.

DOMENICA 23 MAGGIO

dalle 14.30 alle 17.00

RITROVO presso parcheggio in via Primo Maggio, 45
Origgio (Va)- Parco dei Mughetti-

Escursione di circa 2 ore e 30min
(cammino e attività)
4 km circa

**PRENOTAZIONE
OBBLIGATORIA**

Costo a partecipante: **15 euro - adulti**
7 euro - ragazzi dai 12 ai 16 anni



Info e iscrizioni: [mail. escursioniboscoliberamente@gmail.com](mailto:escursioniboscoliberamente@gmail.com)

Tel. Anello Valentina 339 5638715 Nericcio Cristiano 338 3763998

Contardo Nicole 346 4243474



Bosco LiberaMente



bosco_libera_mente

Bosco LiberaMente

IL BOSCO COME AMICO E MUSICA DELLE PIANTE

PER PICCOLI ESPLORATORI!

Secondo la pratica della Silvoterapia, camminare a ritmo blando in un bosco, nei pressi di particolari alberi aventi specifiche proprietà salutari per l'uomo, porta innumerevoli benefici psico-fisici tra cui una generale riduzione dello stato di stress,

Vi guideremo in un'escursione lenta e con un atteggiamento consapevole tra le storie degli alberi e svolgendo semplici attività sensoriali, sperimentando l'ascolto della musica prodotta dalle piante.

VENERDI' 4 GIUGNO

dalle 17.00 alle 19.00

RITROVO presso parcheggio in via Primo Maggio, 45
Origgio (Va) - Parco dei Mughetti -

-
Escursione di circa 2 ore
(cammino e attività)
4 km circa

Costo a partecipante: **15 euro - adulti**
7 euro - bimbi dai 6 ai 11 anni

**PRENOTAZIONE
OBBLIGATORIA**



Info e iscrizioni: mail. escursioniboscoliberamente@gmail.com
Tel. Anello Valentina 339 5638715 Nericcio Cristiano 338 3763998
Contardo Nicole 346 4243474