

# Respirare la Foresta

Sabato 3 settembre 2022



Durante la camminata la Dott.ssa Sara Nardini, psicoterapeuta ed esperta in aromaterapia, proporrà esercizi di rilassamento, respirazione e meditazione, per amplificare gli effetti benefici dello *Shinrin-Yoku* o Bagno di Foresta, un'antica pratica originaria del Giappone. Andremo alla riscoperta di un paesaggio protetto unico, arricchito dai popolamenti di *Pino silvestre*, dove potremo beneficiare delle proprietà salutari delle sostanze volatili emesse dai boschi di conifere.

**Ritrovo:** ore 9:00 Via Cà dei Miotti, Montalto di Vezzano sul Crostolo, c/o sede Polisportiva.  
Termine attività ore 13:00.

**Info e prenotazione obbligatoria:** entro venerdì 2 settembre e fino ad esaurimento posti  
Parchi Emilia Centrale 337 1486039 ceas@parchiemiliacentrale.it

**Note:** Indossare scarpe da trekking, abbigliamento comodo e portare con sé acqua e un panno per sedersi.