



19 luglio ore 9.30 Prato Spilla

BAGNO IN FORESTA CONNESSIONE

**Connessione e Benessere
nella Natura. Lasciati
avvolgere dall'energia del
bosco in un'esperienza
sensoriale unica di guarigione
e pace interiore.
La pratica dello Shinrin-yoku
nasce in Giappone nel 1982.**

1 RELAX TOTALE

2 RESPIRO ZEN

3 BENESSERE

4 NATURA PURA

**Data: 19 Luglio, ore 9:30 ritrovo
a Pratospilla**

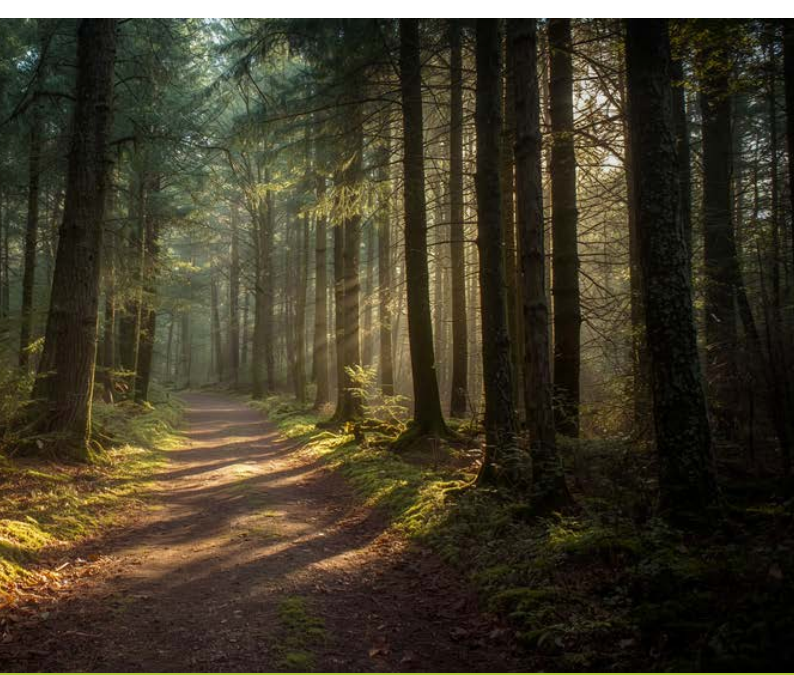
**Esperienza della durata di circa 4 ore
con picnic colorato finale curato da "Le
cucine di Nadia".**

**Camminata facile per adulti con
attività per aumentare la connessione.**

Costo totale: 30 euro

**Obbligatorio abbigliamento da trekking
e prenotazione contattando:**

- **Simona Tedeschi - psicologa e
facilitatrice del bagno 3396166518
(whatsapp)**
- **Nadia Lazzari - 3391741161**



Attività organizzata dall'Associazione Via Appennino.