

---

## Elenco eventi fino

tag: Shinrin-yoku

### 13/10/2019 - Meditazione camminata a Shinrin-yoku nel Gran Bosco

#### **Escursione**

MEDITAZIONE CAMMINATA E SHINRIN-YOKU NEL PARCO NATURALE DEL GRAN BOSCO DI SALBERTRAND

La MEDITAZIONE CAMMINATA, passo dopo passo, ci aiuta a vivere con semplicità e profondità il momento presente. Lo SHINRIN-YOKU

(letteralmente bagno di foresta) è la parola giapponese che definisce una profonda immersione nella natura. Gli alberi, esseri viventi intelligenti e sensibili, con le loro sostanze benefiche ci aiutano a ridurre lo stress ed a rinforzare il nostro sistema immunitario.

RITROVO: ore 9,30 parcheggio Ser Blanc – Monfol Sauze D'Oulx

PROGRAMMA: facile escursione con Guida dei Parchi Alpi Cozie dall'area attrezzata di Ser Blanc sopra Sauze d'Oulx alla borgata Montagne Seu di Salbertrand 1771 m s.l.m.

Pranzo al sacco.

DISLIVELLO 150 m LUNGHEZZA PERCORSO 5 KM

CONCLUSIONE: ore 16,00

NECESSARI: abbigliamento adeguato a percorrere un sentiero nel bosco, scarponcini impermeabili.

COSTO ESCURSIONE: € 10 adulti, €3 (7/14 anni), gratuito fino ai 6 anni

Informazioni e prenotazione obbligatoria:

333.42.44.678 oppure [erefbianchi@gmail.com](mailto:erefbianchi@gmail.com)

e-mail: [info.alpicozie@ruparpiemonte.it](mailto:info.alpicozie@ruparpiemonte.it) - [www.parchialpicozie.it](http://www.parchialpicozie.it)

Allegato: [www.parchialpicozie.it/event/download/1012/](http://www.parchialpicozie.it/event/download/1012/)