



# L'arte dello *shinrin-yoku* giapponese

*Vivere Esperienze di Benessere Multisensoriali*

Settembre 2023

Foto: Furlan 2020.

*Una persona adulta sana a riposo respira, cioè consuma, dai **dieci ai dodici mila** litri di aria al giorno. **Lo sapevi?***

*Questo numero enorme, da solo, ci aiuta a capire quale sia **la Risorsa naturale più importante** per la **Vita** della specie umana sulla Terra, per la **Salute** e per il **Benessere**: **l'Aria** che respiriamo.*

*Una sessione di *shinrin-yoku* in Giapponese, paese in cui questa pratica è nata, "bagno di foresta" in Italiano, o "forest bathing" in Inglese, consiste nell'assimilare l'atmosfera (aerosol) della foresta ..... **con tutti e cinque i sensi** grazie alla presenza di una Guida che ti accompagna in un percorso di facile percorrenza all'insegna della **scoperta e dello stupore**.*

Il nome *shinrin-yoku* indica la modalità per favorire il risveglio dei cinque sensi basata sulla lentezza, sui suoni della natura, sulle ruvidità della foresta, sui suoi profumi e molto altro. Questi ultimi infatti sono prodotti per lo più dagli alberi e, si è scoperto da poco, possono produrre benefici fisiologici e psicologici importanti nel giro di poche ore. Non solo. Gli aerosol forestali si spostano e si concentrano in luoghi e in momenti precisi della giornata, anche in base alla morfologia del territorio, alle stagioni e al vento. In questa breve esperienza la vostra Guida di Bagni di Foresta vi prenderà per mano e vi condurrà in un viaggio attraverso le sensazioni che le foreste, i tratti dei sentieri forestali e le radure più adatte riusciranno ad offrirvi.

Località: Sentiero delle Cascate di Kot – San Leonardo – UD

Tipo di visita: Visita guidata con operatori di "Bagni di Foresta"

Difficoltà: Turistico – attività di escursione lungo sentieri di facile percorrenza

## Descrizione dell'esperienza

**Durata:** 3 ore circa

**Orario:** 09.30 – 12:30 (meglio presentarsi 15 minuti prima dell'inizio delle attività).

**Partecipanti:** massimo dodici

**Difficoltà:** Turistico - attività di escursione – per persone di età superiore a sedici anni

**Tipologia:** Esperienze di benessere multi sensoriali in Natura

**Prenotazione:** obbligatoria entro le ore 16:00 del giorno precedente all'escursione

**Abbigliamento:** tipico delle escursioni in montagna (pantaloni lunghi, camicia, K-way, pedule o meglio scarponcini, un tappetino-stuoino, un asciugamano).

**Località:** L'attività si svolgerà presso il Sentiero delle Cascate di Kot, in Comune di San Leonardo, nel 2017 collaudato come primo sentiero di Terapia forestale in Italia attraverso la conduzione di uno studio sulla riduzione dei livelli d'ansia pubblicato come contributo scientifico nel 2018. Lunghezza del percorso: 2,5 Km; dislivello: 82 metri.

**Ritrovo:** Palestra Scuole Medie San Leonardo (UD). La località di ritrovo, il sentiero e la data delle uscite potranno subire variazioni in base alle condizioni meteo-climatiche.

**Contributo a persona per la partecipazione all'attività di tre ore:**

25 euro da 5 a 12 persone – 50 euro fino a 4 persone o meno

**Informazioni e iscrizioni:**

Danila Petricig, Guida di "Bagni di Foresta", lingua: Italiano, telefono: 339 311 6666, E-mail: [danila.petricig@gmail.com](mailto:danila.petricig@gmail.com)

Maurizio Droli, Guida di "Bagni di Foresta" e Ricercatore sul tema delle Interazioni Salute-Ambiente. Lingue: Italiano, Inglese, telefono: 348 0438 828, E-mail: [maurizio.droli@gmail.com](mailto:maurizio.droli@gmail.com)



## **Calendario uscite**

**Settembre 2023**

<b>Quando</b>	<b>Chi</b>
<i>Sabato 9</i>	<i>Danila</i>
<i>Domenica 17</i>	<i>Maurizio</i>
<i>Venerdì 22</i>	<i>Danila</i>
<i>Domenica 24</i>	<i>Maurizio</i>
<i>Mercoledì 27</i>	<i>Danila</i>



*Dal 2016, Riconosciuta dal Ministero delle Foreste nel 2019*

**Associazione Malin-Mill e Associazione Nascemed**  
*In collaborazione con*  
**Proloco Nediske Doline**

