

con il patrocinio di Parco Ticino



# Bosco LiberaMente

## BAGNI DI FORESTA E MUSICA DELLE PIANTE

Sfruttando i principi della disciplina silvoterapica grazie a cui passeggiando nei boschi si possono ottenere benefici psico-fisici (rafforzamento del sistema immunitario, diminuzione dello stato di irritabilità, depressione e tensione nervosa), vi proponiamo un'escursione dedicata alla scoperta dei benefici dei **bagni di foresta** attraverso esercizi di respirazione, e attività esperienziali tra cui l'ascolto della **musica delle piante**.

### CALENDARIO EVENTI SETTEMBRE – OTTOBRE 2022

#### DOMENICA 11 SETTEMBRE

Presso la Z.N.O. "La Fagiana" (Magenta) - Parco del Ticino  
**ore 10.00 - Escursione Silvoterapica e Musica delle Piant**

\*attività adatta a tutti, ragazzi dai 13 anni in su\*

#### SABATO 24 SETTEMBRE

Presso la Z.N.O. "La Fagiana" (Magenta) - Parco del Ticino  
Escursione Silvoterapica e Musica delle Piant.

**Ore 15.00 - Escursione e attività didattica per piccoli esploratori**

\*attività per famiglie e bimbi di età maggiore di 6 anni\*

**ore 18.00 - Aspettando il Crepuscolo - Escursione Silvoterapica e Musica delle Piant** \*attività adatta a tutti, ragazzi dai 13 anni in su\*

#### SABATO 8 OTTOBRE

Presso la Z.N.O. "La Fagiana" (Magenta) - Parco del Ticino  
**ore 15.00 - Escursione Silvoterapica e Musica delle Piant**

\*attività adatta a tutti, ragazzi dai 13 anni in su\*

**!!!PRENOTAZIONE OBBLIGATORIA!!!**

ATTIVITA', ESCURSIONI E PROGETTI IDEATE E REALIZZATE DA GUIDE A.I.G.A.E. ISCRITTE AL REGISTRO DELLE GUIDE NATURALISTICHE ED ESCURSIONISTICHE DEL PARCO LOMBARDO DELLA VALLE DEL TICINO

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

Tel. Anello Valentina 339 5638715

Nericcio Cristiano 338 3763998



pagina: Progetto Bosco LiberaMente



[bosco\\_libera\\_mente](https://www.instagram.com/bosco_libera_mente)



Progetto BoscoLiberaMente