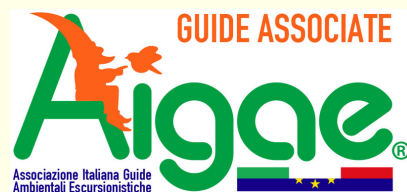


Con il patrocinio di



Parco  Ticino



# Bosco LiberaMente

## ESCURSIONE SILVOTERAPICA E MUSICA DELLE PIANTE

Secondo la pratica della Silvoterapia, camminare a ritmo blando in un bosco, nei pressi di particolari alberi aventi specifiche proprietà salutari per l'uomo, porta innumerevoli benefici psico-fisici tra cui una generale riduzione dello stato di stress, in particolare: abbassamento della frequenza cardiaca e della pressione arteriosa, rafforzamento del sistema immunitario, diminuzione dello stato di irritabilità, depressione, tensione nervosa e miglioramento dell'attenzione.

Vi guideremo in un'escursione lenta e con un atteggiamento consapevole svolgendo semplici esercizi di respirazione, sperimentando l'ascolto della musica prodotta dalle piante.

# DOMENICA 30 MAGGIO

## dalle 10.00 alle 13.00

RITROVO Presso la riserva Naturale Orientata R.N.O.  
La Fagiana (Magenta)

Escursione di circa 3 ore  
(2 ore di cammino e 1 ora di attività)

6/7 km circa

Costo a partecipante: **15 euro - adulti**  
**7 euro - ragazzi dai 12 ai 16 anni**

**PRENOTAZIONE  
OBBLIGATORIA**



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

Tel. Anello Valentina 339 5638715 Nericcio Cristiano 338 3763998

Contardo Nicole 346 4243474



Bosco LiberaMente



bosco\_libera\_mente