



Festival del ben-essere in natura

**SETTEMBRE
2025**

 Centro Parco Ex Dogana
Lonate Pozzolo
fz. Tornavento(VA)

Inserire sul navigatore
"Parcheggio Centro Parco "Ex Dogana"



EVENTI GRATUITI
Iscrizione obbligatoria
tramite QR CODE



Due fine settimana immersi nella natura per riscoprire il **benessere attraverso esperienze uniche e rigeneranti**. Sia al mattino che al pomeriggio, i partecipanti saranno accolti con un caffè di benvenuto offerto con i **deliziosi prodotti a "Marchio Parco Ticino- Produzione Controllata"**, un momento per conoscersi e iniziare al meglio le attività.



Con il contributo di





Festival del ben-essere in natura

SETTEMBRE
2025

📍 Centro Parco Ex Dogana
Lonate Pozzolo
fz. Tornavento(VA)

Inserire sul navigatore

“Parcheggio Centro Parco ”Ex Dogana”

programma

SABATO 13 SETTEMBRE 2025

09:00-10:00

DIALOGO IN NATURA

A cura della Guida Naturalistica **Antonio Polito**
Breve Intervento e Presentazione sul prato accanto al Centro Parco Ex-Dogana: **Le Radici della Cura**

Una chiacchierata in mezzo al verde per scoprire come le esperienze in natura fanno bene a noi e al pianeta. Parleremo di equilibrio, di cura, e del principio One Health, One Earth, che ci invita a prenderci cura della Terra come parte della nostra stessa salute.

Antonio Polito Tel./Whatsapp 389 8372274

10:00-12:00

LABORATORIO DI ARTETERAPIA

A cura della Dott.ssa **Daniela Volpe**

Una mattinata dedicata all'espressione creativa e all'ascolto di sé attraverso:

"Un angolo per te": si tratta di un luogo dove liberamente si può entrare ed uscire, accompagnati da suoni della natura, ove saranno allestiti piccoli angoli in cui è possibile trovare ciò che serve per lavorare per terra, o seduti ad un tavolo, dove chi vuole può stare a piedi scalzi, prender posto e liberamente esprimersi, lasciare delle tracce, lasciar che i segni corrano sul foglio, rimanere in silenzio, ascoltare, ascoltar-si e se lo desidera nominare ciò che lo attraversa.

Antonio Polito Tel./Whatsapp 389 8372274

14.00-15.30 e 16.00-17.30

BREATH WALKING E MUSICA DELLE PIANTE

A cura di **Cristiano Nericcio** (Guida naturalistica e Istruttore Forest Bathing)

Escursione nella quale alle tradizionali soste didattiche di carattere naturalistico si abbineranno esercizi di sincronia tra respiro e passo ed esercizi di respirazione consapevole al ritmo della musica delle piante (esperienza possibile grazie ad uno speciale strumento in grado di trasformare in note la differenza di potenziale esistente tra due sensori applicati alle foglie) emessa alla frequenza di 432 Hz. Un'occasione per esplorare le bellezze naturali e storiche del territorio, sincronizzando il movimento del corpo con il ritmo del respiro e traendo beneficio, rilassamento e serenità.

Cristiano Nericcio Tel./Whatsapp 3383763998

DOMENICA 14 SETTEMBRE 2025

09:30-12:30

SHINRIN-KANSŌ

A cura della Guida Naturalistica **Antonio Polito**
Il Kansō è una forma contemporanea di Shizen Chousei, che letteralmente significa "lasciare che la natura faccia il suo lavoro". È una pratica incentrata sul vivere ed interagire con l'ambiente naturale attraverso i principi minimalisti del Kansō e della Forest Therapy "ed ha come scopo principale la cura reciproca, l'ascolto attivo dell'ambiente naturale, la creazione di zone di transizione con l'ecosistema oltre che il miglioramento del reciproco stato di permanenza" (Antonio Polito, Guida e Conduttore di Immersioni in Foresta)
Antonio Polito Tel./Whatsapp 389 8372274

14:00-17:00

PAESAGGI SONORI

A cura della Guida Naturalistica **Antonio Polito** e AICI Legnano

Cosa possiamo scoprire guidati da una persona non vedente o ipo-vedente in un ambiente naturale? Come si "ascolta" un paesaggio?

Porsi in una condizione di ascolto, "osservare" ogni vibrazione intorno a noi indipendentemente da dove ci troviamo, apre la strada a scoperte inaspettate. Ecco come, creare una visione del paesaggio e della natura attraverso dei sensi che non vengono mai 'messi in ascolto', guidati dalla voce di chi ha costruito una esperienza nuova attraverso uno spazio definito dal suono e non dalla luce.
Antonio Polito Tel. o Whatsapp 389 8372274

SABATO 20 SETTEMBRE 2025

09:30-12:30

BAGNI DI FORESTA E YOGA

A cura di **Marina Luciani** Guida Ambientale Escursionistica e Istruttrice di Bagni di Foresta e della maestra di Yoga Laura Pezza

Un'escursione dedicata alla scoperta dei principi e benefici dei "Bagni di Foresta" coadiuvata da una sessione di Yoga in natura. La pratica dei Bagni di Foresta, originato in Giappone negli anni '80, si basa sulla connessione profonda e intenzionale con la natura per migliorare il benessere fisico e mentale. L'accostamento con la pratica Yoga consentirà di esplorare la propria vitalità interiore, connettendosi profondamente con l'ambiente circostante.

Marina Luciani Tel o Whatsapp 3515097309

14:30-17:30

BAGNI DI FORESTA E CAMPANE TIBETANE

A cura di **Marina Luciani** (Guida Ambientale Escursionistica e Istruttrice di Bagni di Foresta) e delle operatrici olistiche Mery Alvarez e Valentina Stocco.
Un'immersione totale nella natura che unisce la pratica dei bagni di foresta alle vibrazioni armoniche delle campane tibetane. Questa esperienza mira a ridurre lo stress e a migliorare l'equilibrio energetico, sciogliendo le tensioni e rafforzando la connessione tra il proprio mondo interiore e i suoni della foresta.

Marina Luciani Tel/Whatsapp 3515097309

DOMENICA 21 SETTEMBRE 2025

09:00-10:00

DIALOGO IN NATURA

A cura della Guida Naturalistica **Antonio Polito**

Breve Intervento e Presentazione sul prato accanto al Centro Parco Ex-Dogana: **Il Respiro degli Alberi**

Un breve incontro all'aperto per riscoprire il legame tra natura e benessere. Parleremo di come la natura si prende cura di noi – e di come possiamo restituirle attenzione, rispetto e cura.

Antonio Polito Tel. o Whatsapp 389 8372274

10:00-12:00

LABORATORI DI ARTETERAPIA

A cura della Dott.ssa **Daniela Volpe**

"A piccoli passi": evoca l'immagine dell'andar piano, del prendersi il tempo dell'andar con calma, aprendo alla possibilità bellissima di essere davvero visti e di veder con occhi nuovi!

Il laboratorio è rivolto ad un gruppo di max 15 persone (famiglie, oppure individui di età diverse) che vogliono mettersi in gioco e sperimentare attraverso lavori espressivi, condotti dall'arteterapeuta che offrirà spunti e modalità diverse di lavoro dall'individuale, al lavoro di coppia e di gruppo.

Antonio Polito Tel./Whatsapp 389 8372274

14:00-16:00

LE BASI DELLA CAMMINATA NORDICA CORSO BASE DI NORDIC WALKING

A cura di **Valentina Anello** Guida Naturalistica e Istruttrice di Nordic walking)

Un corso pratico per apprendere la tecnica corretta della camminata nordica e l'uso efficace dei bastoncini. Un'esperienza sportiva piacevole che permette di esplorare il territorio, scoprendone la storia e la natura, mentre si impara una disciplina benefica per il corpo e la mente.

Valentina Anello Tel./Whatsapp 339 5638715