

CALENDARIO 2024

DOMENICA 11 FEBBRAIO ORE 15.30-18.00
DOMENICA 3 MARZO ORE 9.00-12.00
DOMENICA 7 APRILE ORE 9.00-12.00
DOMENICA 12 MAGGIO ORE 9.00-12.00
DOMENICA 9 GIUGNO ORE 16.00-19.00
DOMENICA 7 LUGLIO ORE 16.00-19.00
DOMENICA 4 AGOSTO ORE 16.00-19.00
DOMENICA 1 SETTEMBRE ORE 9.00-12.00
DOMENICA 6 OTTOBRE ORE 9.00-12.00
DOMENICA 10 NOVEMBRE ORE 9.00-12.00

COSTO 20€ (durata 3h)

ABBIGLIAMENTO CONSIGLIATO:
scarpe e indumenti comodi, adatti
ad una camminata in sentieri naturali,
non pianeggianti.

ADULTI - POSTI LIMITATI
PRENOTAZIONE OBBLIGATORIA



Fondazione
Ferretti



INFO e PRENOTAZIONI

immersioneforestale@fondazioneferretti.org
3202978841 (anche whatsapp)

Via della Battaglia, 52 - Castelfidardo AN
www.fondazioneferretti.org

Immersione FORESTALE

FOREST BATHING - SHINRIN YOKU

*Un centro benessere
nel bosco*

*Salute e ric connessione
con la natura*



FOREST BATHING CENTER

Selva di Castelfidardo

FONDAZIONE FERRETTI

Quando "tornare" a casa vuoi dire ritrovare se stessi, nell'atmosfera della Natura

Ti sei mai chiesto se esista un luogo nel quale poterti liberare dagli stress quotidiani? Un luogo in cui ritrovare te stesso e fare il pieno di salutare energia?

Ebbene questo luogo ideale esiste veramente ed è la **foresta**. La scienza conferma che fare **bagni di foresta** fa bene e nelle Marche oggi hai il primo bosco specializzato per questa disciplina. È un luogo dalla biocenosi primordiale, si chiama **Selva di Castelfidardo**.

Camminare con calma, dare il tempo agli occhi per osservare, odorare le sostanze volatili degli alberi e riempire i polmoni d'aria buona, ascoltare il fruscio del vento e il canto degli uccelli, immergersi tra piccoli e nascosti sentieri, riappropriarsi delle sensazioni che credevamo perdute. Tutto questo è "**SHINRIN YOKU**" o "**Forest Bathing**", una pratica naturale che ci fa ricaricare di salutare energia immergendoci nei boschi, che trova sostegno nella **medicina giapponese** già dagli anni '80 per i suoi effetti positivi sull'organismo umano.

Vieni a sperimentare gli effetti benefici delle **Immersioni Forestali** nella preistorica **Selva di Castelfidardo**, primo bosco specializzato per la **Forest Therapy** nelle Marche.

«...ritrovarsi, passare del tempo nel bosco, tra gli alberi, ha tali e tanti effetti positivi sulla nostra salute fisica e psichica che la cura delle foreste dovrebbe essere ambito della Sanità più che dell'Ambiente.» - **STEFANO MANCUSO** (botanico accademico e saggista italiano che insegna arboricoltura generale ed etologia vegetale all'Università di Firenze).

COME DIMOSTRATO DA STUDI SCIENTIFICI, I PRINCIPALI BENEFICI DOPO UNA PRATICA DI IMMERSIONE SONO:

- Normalizzazione della pressione sanguigna
- Miglioramento della capacità polmonare
- Aumento del sistema nervoso parasimpatico
- Riduzione dello stress
- Maggior senso di connessione con la Natura
- Riduzione dei punteggi psicometrici nei test di ansia, fatica, confusione
- Maggior apertura alle relazioni sociali
- Aumento del rendimento sul lavoro fisico e mentale
- Aumento delle difese immunitarie e tanti altri...