

# CALENDARIO 2025

- domenica **02 febbraio** ore 9.00-12.00
- domenica **16 febbraio** ore 15.00-17.30  
*(speciale San Valentino, per coppie)*
- domenica **02 marzo** ore 9.00-12.00
- domenica **06 aprile** ore 9.00-12.00
- domenica **04 maggio** ore 9.00-12.00
- domenica **08 giugno** ore 16.00-19.00
- domenica **06 luglio** ore 16.00-19.00
- domenica **03 agosto** ore 16.00-19.00
- domenica **07 settembre** ore 9.00-12.00
- domenica **12 ottobre** ore 9.00-12.00
- domenica **09 novembre** ore 9.00-12.00

**COSTO € 20 (durata 3 h)**

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

RECOMMENDED CLOTHING:  
*comfortable shoes and clothing suitable for  
walking on natural, uneven trails.*

**ADULTI - POSTI LIMITATI**  
**PRENOTAZIONE OBBLIGATORIA**  
**RESERVATION REQUIRED**

## INFO e PRENOTAZIONI

[immersioneforestale@fondazioneferretti.org](mailto:immersioneforestale@fondazioneferretti.org)

tel./whatsapp 320 2978841



Fondazione  
Ferretti



Via della Battaglia, 52 - Castelfidardo AN  
[www.fondazioneferretti.org](http://www.fondazioneferretti.org)



# IMMERSIONE forestale

FOREST BATHING - SHINRIN YOKU



Un centro benessere nel  
bosco, salute e riconnessione  
con la natura



**FOREST BATHING CENTER**  
**Selva di Castelfidardo**

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

Ebbene questo spazio ideale esiste veramente ed è la **foresta**. La scienza conferma che fare **bagni di bosco** fa bene e nelle Marche **la Selva di Castelfidardo**, luogo dalla biocenosi primordiale, è il posto perfetto.

*The ideal space for letting go and recharge yourself, it's the forest. Science confirms that forest bathing is beneficial, and in the Marche region, the Selva di Castelfidardo, a place with primordial biocenosis, is the perfect spot.*

Lo Shinrin Yoku (Forest Bathing o Immersione Forestale) è una disciplina olistica praticata nei boschi. Arriva dalla tradizione giapponese e ci aiuta a combattere il deficit da natura. Coinvolge i 5 sensi, permette di riequilibrare i parametri psico-fisici del corpo umano, regala benessere, favorisce consapevolezza e biofilia.

Vieni ad immergerti nella Selva di Castelfidardo, il primo bosco delle Marche qualificato come *Forest Bathing Center!*

*Shinrin Yoku (Forest Bathing or Forest Immersion) is a holistic discipline practiced in the woods. It comes from Japanese tradition, helps us to fight the deficit from nature. It involves 5 senses, allows us to rebalance the psycho-physical parameters of the human body, gives well-being, promotes awareness and biophilia. Come in the Selva di Castelfidardo, the first forest in the Marche region qualified as a Forest Bathing Center!*



### **BENEFICI DELL'IMMERSIONE SCIENTIFICAMENTE PROVATI**

*«...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»*

*«...to reconnect, to spend time in the forest, among the trees, has such a positive impact on our physical and mental health that the care of forests should be more a part of Healthcare than the Environment»*

-STEFANO MANCUSO (botanico accademico, saggista italiano, docente all'Università di Firenze)

- 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...

### **SCIENTIFICALLY PROVEN BENEFITS OF FOREST BATHING**

*Regularization of blood pressure, Increase in the parasympathetic nervous system, Connection with Nature, Reduction off anxiety, stress, fatigue, and confusion, Boost in social relationships, Improvement in physical and mental work performance, Better immune defenses and many others...*