



# La Foresta Millenaria di Tarvisio

## Una meravigliosa escursione sensoriale per connettersi con la natura

Benessere: [Forest Bathing](#)

**Difficoltà:** 2

**Dislivello:** 200m

**Durata:** 4h

**Lunghezza percorso:** 7Km

**Data attività:** 30/11/2024 09:00

**Termine iscrizioni:** 30/11/2024

**Prezzo:** 25 €

Il termine Forest Bathing è la traduzione anglofona di Shinrin-Yoku ed esprime “il godere appieno dei benefici dell’atmosfera della foresta uniti all’elemento acqua”

E’ stato coniato in Giappone, nel 1982, da M. Tomohide Akiyama, il Direttore dell’Ente Forestale e promosso dal Ministero dell’agricoltura, delle foreste e della pesca, per incoraggiare uno stile di vita sano e per proteggere le foreste che, in Giappone, coprono larga parte del territorio nazionale.

Si tratta di un’attività multidisciplinare, multisensoriale, multivalente che promuove la BIOFILIA, la prevenzione e il movimento.

E’ un’attività che si svolge in foresta in percorsi brevi e facili e porta moltissimi benefici dal punto di vista fisico, psicologico, di relazione e di crescita personale.

E’ vivere l’esperienza con tutti i sensi e si può svolgere a qualsiasi età, portando benessere forestale.

Venite a conoscere, riscoprire, ascoltare e rivivere la magica Foresta Millenaria di Tarvisio!

### **Incluso nel prezzo**

- servizio guidato A.M.M. Collegio Guide Alpine FVG
- assicurazione responsabilità civile terzi
- servizio di recupero e soccorso in caso di necessità con attivazione satellitare

### **Non incluso nel prezzo**

- trasferimenti
- assicurazione personale
- tutto quanto non specificato alla voce "incluso nel prezzo"

**Punto di ritrovo / Sede del corso:**

La Baita dei Sapori  
Valbruna (UD)

**Elenco materiali necessari:**

- vestiti da trekking
- intimo termico
- giacca o guscio waterproof/windstopper
- scarpe da trekking con suola in vibram o similare
- zainetto con borraccia o bottiglietta d'acqua, uno snack, una maglietta di ricambio ed eventuale piumino/felpa/pile
- occhiali da sole
- buff
- cappello
- guanti
- bastoncini da trekking

**Info e contatti guida:**

Marco Pirona  
Gong Master - A.M.M. Collegio Guide Alpine FVG  
Specializzazione T.INN (terreno innevato)  
Guida Benessere Forestale  
Accompagnatore Nazionale Cicloturistico ACSI  
+39 320 9411366  
marco.pirona@primealps.it