

## **Immersioni forestali, Monti Sibillini**

**Venerdì 29 Luglio 2022 09:30 - Domenica 31 Luglio 2022 16:30**

Monti Sibillini - Ussita (MC)



Lo Shinrin-Yoku o Bagno di foresta non è una semplice camminata nel bosco e neanche un evento di meditazione o la loro somma, ma molto molto di più. Un vero e proprio rituale che ci permetterà di entrare in modo Sacro nel Bosco, aprendo i nostri sensi, e sviluppando una consapevolezza verde. Un'opportunità per cercare di comprendere Noi stessi, la Vita e leggi della Natura.

Il residenziale proposto di tre giorni nel Parco Nazionale dei Monti Sibillini sarà una vera e propria avventura capace di aprirti a nuovo entusiasmo per la tua natura e per la vita.

### **PROGRAMMA**

#### **29 Luglio (giorno 1)**

##### **Connessioni con le radici**

Nella prima giornata di immersione si sperimenteranno pratiche di stretta condivisione con gli Alberi, supportato dalla Forza del gruppo, per cercare ciò che è importante per ognuno di noi. Ci sarà anche

spazio per ridere, giocare, divertirsi! Sì! quando c'è amore e ti senti a casa ridere insieme alla vita diventa la tua meditazione e il tuo modo di vivere. La saggezza di Querce, Faggi, Conifere e tanti altri essere vegetali ispireranno la tua innata saggezza.

ORE 9:30 Appuntamento a Frontignano di Ussita (MC), Piazzale Selvapiana, presentazione del gruppo e attività della giornata

ORE 10:00 Bagno di Bosco: Esperienza sensoriale di radicamento in Natura

ORE 13:00 PRANZO AL SACCO

ORE 14:30-17:00 Bagno di Bosco: Esperienza sensoriale di radicamento in Natura

ORE 17:00 - 19:30 Sistemazione nel campo tendato al limite del bosco di faggi di

ORE 19:30 CENA in ristorante locale

ORE 21:00 Bagno di Bosco: immersione forestale notturna

DETTAGLI PERCORSO

Lunghezza: 3,5 km circa A/R

Dislivello: + 200 m; - 200 m

Difficoltà: T, ovvero Turistico. Itinerario adatto a tutti.

## 30 Luglio (giorno 2)

### Bagno di bosco e creatività

Il residenziale prevede una continua immersione con la natura sperimentando pratiche e attività a contatto con gli alberi. La musica degli alberi sarà il filo conduttore della giornata.

ORE 7:00 Meditazione Sufi in Natura

ORE 8:00 Colazione

ORE 9.20 - Breve spostamento in auto (5 minuti) per inizio attività

ORE 9:30 Bagno di Bosco: Esperienza sensoriale creativa in Natura

ORE 13:00 PRANZO AL SACCO

ORE 14:30-17:00 Bagno di Bosco: Esperienza sensoriale creativa in Natura

ORE 17:30 -19:00 Spostamento verso la frazione di Casali di Ussita in auto (circa 20 minuti). Arrivo e sistemazione in rifugio.

ORE 19:30 CENA al Rifugio Casali

ORE 21:00 Danza, Meditazione, Rilassamento nello spiazzo antistante il Rifugio Casali con panorama sulla parete nord del Monte Bove e la valle dell'Ussita e Bagno di Bosco notturno

DETTAGLI PERCORSO

Lunghezza: 7 km circa A/R

Dislivello: + 350 m; - 350 m

Difficoltà: T, ovvero Turistico. Itinerario adatto a tutti.

## 31 Luglio (giorno 3)

### Bagno di bosco e erbe

La giornata su Casali di Ussita inizierà con una passeggiata e immersione nel bellissimo bosco di faggi per tornare nel piazzale antistante al Rifugio di Casali dove dopo un pasto leggero si attiverà un laboratorio erboristico con essenze e erbe locali.

Fine attività prevista ore 16.30

ORE 7:00 Meditazione e Yoga

ORE 8:00 Colazione

ORE 9:30 Shinrin-yoku: immersione forestale

ORE 13:00 PRANZO LEGGERO IN RIFUGIO

ORE 14:30-16:30 Riconoscimento erboristico e laboratorio

#### DETTAGLI PERCORSO

Lunghezza: 3 km circa A/R

Dislivello: + 250 m; - 250 m

Difficoltà: T, ovvero Turistico. Itinerario adatto a tutti

## CARATTERISTICHE MEDIE GIORNALIERE

Lunghezza: 5 Km

Tempo di percorrenza: 3 h

Dislivello: 250 m

Difficoltà: Bassa - Scala CAI T/E

## PREZZO

**Prezzo** : 375 €

#### La quota comprende:

- Cena del giorno 1 e 2
- Colazione del giorno 2 e 3
- Pernotto in rifugio del giorno 2 (posti limitati)
- Pranzo al sacco del giorno 2 e pranzo leggero in rifugio del giorno 2
- Materiale per il laboratorio erboristico
- Facilitatore esperto di medicina forestale
- Guida Ambientale escursionistica
- Assicurazione medico-bagagli

#### La quota non comprende:

- Pranzo del giorno 1
- Sistemazione in tenda la notte tra il primo e secondo giorno (per chi desidera il noleggio chiedere preventivo dedicato)
- Trasporto
- Tutto quanto non menzionato nella quota comprende

#### Trasporto non-incluso

Numero minimo partecipanti: 6. Numero massimo: 15.

## Condizioni di viaggio

- [Condizioni generali di viaggio, annullamento e recesso](#)

- [Modulo informazioni precontrattuali](#)

## RITROVO

**Ritrovo principale** Ore 9.30 - Frontignano di Ussita (MC), 62039 Frontignano MC, Italia, Frontignano

## ABBIGLIAMENTO

- Scarpe da trekking
- Borraccia per acqua almeno 1 litro
- Giacca anti pioggia,
- Felpa/pile e vestiario adatto alle condizioni meteoU
- Un telo o stuoia
- Penne, taccuino, pennarelli
- Tenda, sacco a pelo e stuoia per chi pernotta in tenda

## INFO E PRENOTAZIONI

Marta Zarelli - Passamontagna Viaggi Tour Operator

Email [info@passamontagnaviaggi.it](mailto:info@passamontagnaviaggi.it) - Telefono [333.4310.165](tel:333.4310.165)

[WhatsApp](#) - [Telegram](#)

Link evento <https://www.passamontagnaviaggi.it/viaggi/1716-shinrin-yoku-bagno-di-foresta-sibillini-marche-umbria-meditazione-immersione-forestale>