

Tutte le proposte de “I Diacci” 2024

Sab 20 Luglio ritrovo alle 19:00

Escursione notturna in MTB dal Rif. I Diacci al Rif. La Serra e ritorno in collaborazione con Firenze eBike

Sab 3 Agosto 18:00

Presentazione del libro “Gli occhiali e lo specchio” e racconti a cura dell’autrice Eleonora Falchi

Dom 4 Agosto ritrovo alle 10:00

Escursione MTB itinerario Rif. dal Rif. I Diacci al Passo del Giogo e ritorno in collaborazione con Firenze eBike

Dom 11 Agosto 10:00-13:00 (*)

Presentazione e pratica di **Qi Gong** scuola vietnamita; postura, respiro e intenzione per coltivare il benessere conduce Federico Bovis

Dom 18 e 25 Agosto 10:00-13:00 (*)

Esperienza di **Bagni di Foresta** guidata da Sara Larini istruttore e operatrice di Forest Bathing CSEN Italia, Forest Therapy Guide – Shinrin Yoku

(*) Attività con prenotazione obbligatoria

Contatti

Rifugio “I Diacci” 339 7722208 e 055 0763031

Loc. I Diacci 50035 Palazzuolo sul Senio (FI)

Strada Provinciale 477 Km. 10,900

Coordinate: 44,07199°N, 11,48135°E

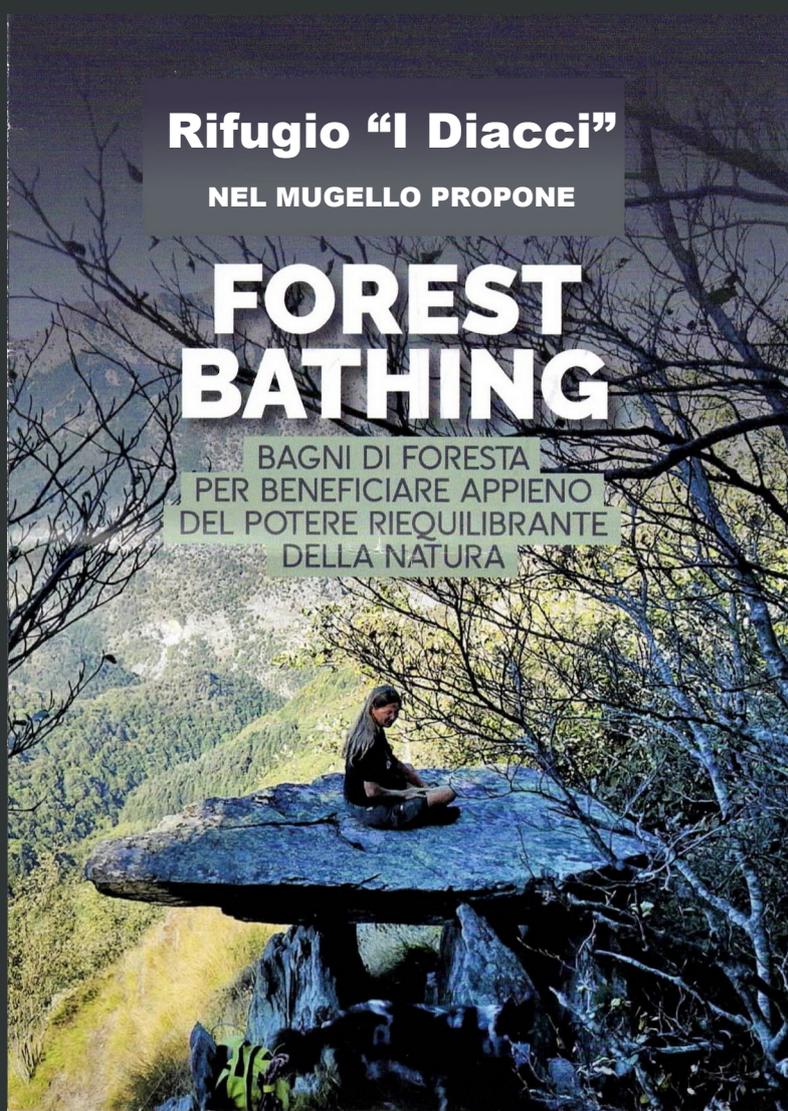
Dal parcheggio al rifugio circa 40' a piedi su sentiero facile

Rifugio “I Diacci”

NEL MUGELLO PROPONE

FOREST BATHING

BAGNI DI FORESTA
PER BENEFICIARE APPIENO
DEL POTERE RIEQUILIBRANTE
DELLA NATURA



COSÌ COME FACCIAMO UN BAGNO DI SOLE O IN MARE, POSSIAMO FARE UN BAGNO DI FORESTA, CIÒ CHE LI ACCOMUNA È IL BENESSERE:



“Immergersi” in un bosco è profondamente salutare per il corpo fisico, mentale ed emozionale. Il bosco azzerà gli ormoni dello stress e fortifica il sistema immunitario, fa da regolatore della pressione arteriosa, ha un’azione antiossidante e antinfiammatoria. Grazie all’attività di Forest Bathing ci sintonizziamo sulle frequenze della natura (432hz), inaliamo profumi, essenze e resine, i BVOC (Composti Organici Volatili Biogenici). Improvvisamente ci sentiamo leggeri e in pace, aperti e ricettivi, stiamo beneficiando dei doni della foresta.



CHE COSA HA DI DIVERSO IL FOREST BATHING

da una semplice escursione a piedi? Nel bagno di foresta rallentiamo, ci prendiamo un tempo e uno spazio per tornare a noi in modo cosciente e sensibile, senza sforzo. Facciamo semplici esercizi di respiro e focalizzazione, passeggiamo, risvegliamo i nostri sensi fino a raggiungere una connessione consapevole e gioiosa con l’ambiente, il gruppo e noi stessi.

NEL BOSCO È POSSIBILE RITROVARE LA DIMENSIONE DEL SACRO E DEL RITO,

grazie all’abbondanza di elementi di natura uniti a semplici gesti carichi di significato, possiamo per esempio, lasciare andare qualcosa di cui non abbiamo più bisogno ed espandere altro che ci attrae ed entusiasma.



È UNO SPAZIO DI DIALOGO EMOZIONALE, dalle note piacevoli e giocose. Il nostro campo energetico diviene più luminoso e le piante intorno diventano più radianti: i parametri di vitalità si innalzano, in **UN POTENZIAMENTO RECIPROCO DI SCAMBIO E RELAZIONE**.

“La natura mi aiuta da sempre a ritrovare equilibrio e ispirazione. È una gioia e un onore accompagnarvi in questa indimenticabile esperienza!”

- Sara -