FOREST THERAPY

sabato 20 e domenica 21 OTTOBRE 2023

La Terapia Forestale è una pratica di medicina preventiva nata in Giappone nel 1982 che si basa su una esperienza di "immersione" nella natura. Non è una forma di esercizio fisico, una escursione o un variante del jogging, ma consiste semplicemente nell'entrare in contatto con la natura, nel connettersi a essa attraverso le sensazioni fisiche.

L'immersione in foresta produce effetti diretti e misurabili con un'azione ad ampio spettro che investe la sfera psicologica, neurologica, cardiocircolatoria e immunitaria.

ISCRIZIONI

scrivere a **frau.erikag@gmail.com** o contattare a mezzo Whatsapp il 338 85 11 886

Le iscrizioni resteranno aperte fino al raggiungimento del numero massimo di allievi previsti.

Cai Cittadella Sede: il mercoledì dalle ore 21 alle 23

Borgo Bassano, 37 - 35013 Cittadella (PD) Tel./Fax 049 9402899

posta@caicittadella.it www.caicittadella.it