

# SHINRIN YOKU: ESPERIENZA IMMERSIVA NELLA FORESTA

Scopri l'antica pratica giapponese del shinrin yoku, o bagno nella foresta, progettata per combattere lo stress e migliorare il benessere psicofisico. Questa camminata immersiva nel verde ti permetterà di assaporare i benefici terapeutici della natura, mentre gli alberi rilasciano terpeni: oli essenziali che favoriscono la salute psicofisica, rafforzano il sistema immunitario, migliorano il rilassamento, aumentano le prestazioni e migliorano l'umore. Questo trekking dolce, adatto a tutti i livelli di fitness, prevede un dislivello minimo ed è perfetto per chi cerca una fuga serena nella natura. Camminando, sarai completamente immerso nell'ambiente tranquillo della foresta, scoprendo la bellezza naturale unica di lecco e creando un legame profondo con l'ecosistema circostante. Abbraccia il potere rigenerante della natura con questa esperienza di forest bathing, che unisce l'essenza calmante della foresta ai benefici terapeutici del shinrin yoku. Un'opportunità unica per ritrovare equilibrio e serenità nel cuore della natura lecchese.

---

**IL PREZZO INCLUDE:** guida escursionistica per 7 ore

**PUNTO DI INCONTRO ED ORARIO:** da concordare dopo la prenotazione

