



NATURE BATHING IN MONFERRATO

di Gloria Ciabattoni



Langhe Monferrato Roero propongono un'immersione benefica nella natura.

È un'antica pratica di origine giapponese, che nasce per migliorare la capacità di adattarsi al cambiamento in modo positivo e salutare attraverso un'attività di "immersione benefica" nella natura, per rilassarsi e ritrovare il proprio equilibrio psicofisico. Debuttera nelle colline del Monferrato il *Nature Bathing*, letteralmente "Bagno di Natura", attività che l'Ente Turismo Langhe Monferrato Roero propone per residenti e turisti.

Quattro le giornate in programma a partire da sabato 10 giugno all'azienda agricola Alle Tre Colline di Albugnano, con tre orari giornalieri disponibili lungo la giornata (un turno al mattino e due al pomeriggio). Come si svolge il *Nature Bathing*? Accompagnati da una guida specializzata, l'attività ha una durata di circa un'ora e mezza, non richiede nessuna capacità fisica in particolare e prevede un mix di giochi ed esperienze che coinvolgono i sensi all'insegna del rilassamento anti-stress, della rigenerazione psico-fisica, del recupero del ritmo naturale e del divertimento. Una disciplina che insegna



faronotizie.it

Webmagazine internazionale di informazione

a trarre giovamento da una passeggiata nella natura, respirando le essenze degli alberi e delle piante, la bellezza dell'ambiente in cui si è inseriti e l'armonia della natura. Al termine dell'immersione benefica nella natura, sarà proposto un piccolo aperitivo o merenda per degustare le tipicità locali.

NATURE BATHING

Date: sabato 10 giugno e domenica 11 giugno / sabato 8 luglio e domenica 9 luglio

Orari: 10:30 - 14:30 - 17:30

Ritrovo presso l'azienda Alle Tre Colline, località Vezzolano, 60 - Albugnano

BIGLIETTO: 20 € - Intero (non rimborsabile). Attività indicata dai 18 anni.

Posti limitati

PER INFORMAZIONI E PRENOTAZIONI NATURE BATHING:

Ente Turismo Langhe Monferrato Roero

www.visitlmr.it/it/esperienze/natura-e-benessere/vivere-la-natura-nature-bathing

Tel: +39 0173 35833 (Alba), +39 0141 530357 (Asti), +39 0173 240036 (Bra)

Mail: info@visitlmr.it

