



Come imparare il «forest bathing»

Se avete voglia di scoprire cos'è il «forest bathing», ovvero il «bagno di foresta», e di imparare quali effetti può avere sul nostro organismo, la Rete di Riserve del fiume Brenta ha organizzato un appuntamento per spiegarlo e farlo provare: l'incontro è con Anna Molinari Ecoselvatica sabato 25 febbraio nell'area Natura 2000 di Alberé di Tenna. I posti sono limitati e la prenotazione è obbligatoria. L'«escursione» immersiva, che si svolgerà tra le 9 e le 12, rientra nei sei incontri di fine inverno – inizio primavera pensati per conoscere le aree protette della Rete di Riserve del fiume Brenta in modo esperienziale, con contatto diretto, che coinvolga corpo e mente. I partecipanti scopriranno l'ecosistema, le relazioni tra elementi naturali e i benefici del bagno di foresta sul proprio corpo.