




Un'esperienza di

Shinrin Yoku

Camminata immersiva
con cui riconnettersi
con consapevolezza
a noi stessi e alla natura

a cura della
Dr.ssa Stefania Barsotti,
psicologa psicoterapeuta

 055 268682

 progetti@aiau.it



Domenica
12 novembre 2023
h. 10.30-13.00

- Partenza davanti al Bar Consigli Piazzale Di Ceppetto 7 a Sesto F.no
- Passeggiata consapevole di 3 km sulle pendici di Monte Morello verso alcune delle Fonti del bosco