



*CONSAPEVOLE DI CIÒ CHE TI CIRCONDA?
UN'IMMERSIONE SENSORIALE NELLA NATURA
SELVAGGIA.*

Immaginati di essere un bambino che, curiosando, entra in un bosco sconosciuto. I raggi del sole che filtrano tra le fronde degli alberi scaldano il volto al piccolo esploratore, che assapora il profumo muschiato della natura e parte all'avventura.

- *soltanto essere me stesso*
- *lontano dallo stress*
- *godermi la calma del momento*
- *meravigliarmi nella natura*

COS'È IL BAGNO NEL BOSCO?

Quando ho sentito per la prima volta l'espressione mi è scappato ridere, ma poi ho scoperto in cosa consisteva e come mi faceva sentire, così mi sono appassionato.

Praticato da decenni in Giappone, SHINRIN YOKU (bagni nell'aria della foresta) si sta lentamente diffondendo anche qui.

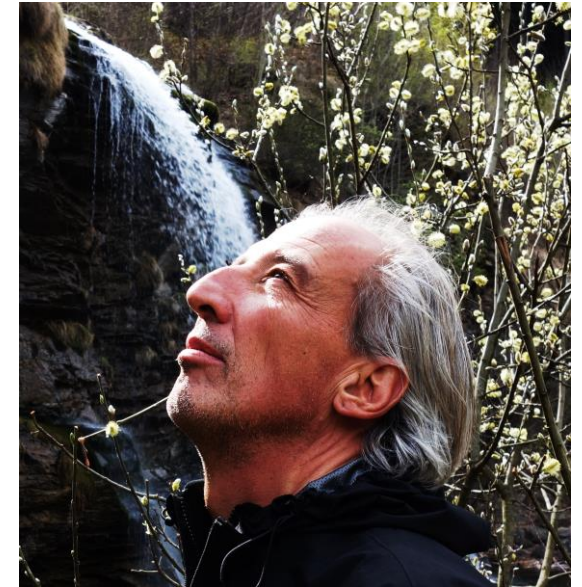
Ci si immerge nell'ambiente rilassante degli "alberi anziani" che ti fa semplicemente sentire a tuo agio. Infatti è tutta una questione di sensazioni: impariamo a sentire, vedere, toccare e gustare in un modo nuovo.



*"IL CAMINO PIÙ CHIARO E DIRETTO VERSO L'UNIVERSO
PASSA PER UN BOSCO SELVAGGIO." (JOHN MUIR)*

LA TUA GUIDA

Urs «Orso» Blumer



*Animatore & Facilitatore
Consulente di coppia / Nature-Coach /
Holographic Kintetics Practitioner /
Awareness-coach / Guida di capanne sudatorie /
Guida di corsi Shinrin Yoku / Trainer e guida nel
ManKind Project International / Padre
orgoglioso e figlio di madre terra*

Inspirale - *inspired by nature*

www.inspirale.space

+41 79 460 54 27

6661 • Berzona • Switzerland

urblume@inspirale.space

VIVERE IL BOSCO

Vi porterò nei miei posti preferiti, in cui potremo vivere un'esperienza ravvicinata con la flora e la fauna.

Liberandoci dallo stress e dalla frenesia, potremo goderci il tempo e sperimentare il nostro habitat naturale, caricandoci di aria fresca ed energia solare.

Sperimenteremo come il corpo si senta rinascere e si colmi di una piacevole pace interiore.

Propongo semplici esercizi di coscienza respirazione e movimenti lenti, che ci aiutano a rallentare ed alleviare i fardelli della vita quotidiana.



I NOSTRI PROSSIMI APPUNTAMENTI

sono reperibili sul nostro sito web.

- *Bagno nel bosco in gruppi di max. 15 persone*
- *Bagno nel bosco per coppie - rilassamento nella relazione*
- *Bagno-Aventura nel bosco*
- *Forest immersion – event management team-building, digital-detox, awareness*
- *Bath it away! - contro Stress – Burnout ricaricare le batterie, risolvere conflitti*
- *Immersione nelle tradizioni die nativi americani*

Il programma può essere adattato su richiesta

Reazioni che ho sentito da partecipanti sulle mie qualità: (Mi definiscono così:)

intuitivo, cosciente, in sintonia con la natura, ascoltatore attento, guida come esempio, poliglotta (6 lingue), empatico, spontaneo e creativo, con molta esperienza, percepisce in maniera sciamanica, saggio, conciliativo e mediatore nei conflitti, umile, autentico, di forte presenza, con intuito per uomo e natura.

DA PORTARE CON SÈ:

- Abbigliamento e calzature resistenti alle intemperie
- Protezione dagli insetti e crema solare a seconda delle condizioni atmosferiche
- bottiglia da bere
- taccuino e matita
- panello impermeabile per sedersi
- il costume da bagno... non serve 😊

OPINIONI SCIENTIFICHE

Ricercatori giapponesi sotto la guida del dottor Qing Li hanno presentato risultati sorprendenti alla Nippon Medical School Tokyo. Il bagno nel bosco ha un effetto preventivo positivo su:

- *sistema nervoso*
- *equilibrio ormonale*
- *sistema cardiovascolare*
- *Stress - Burnout*
- *iperattività (pe. ADHS)*
- *Aumento massiccio del numero di cellule killer del cancro / Prevenzione tumori*