

**Domenica 18 settembre dalle ore 10:30 alle ore 17:00**

**Passeggiare nel bosco per vincere l'ansia e lo stress**

# **LA NATURA CHE CURA**



Gli ambienti naturali sono una fonte inesauribile di energia e possono contribuire al riequilibrio del nostro sistema psicosomatico.

In molti Paesi la Silvoterapia è considerata un mezzo per ottenere quello stato di pace che produce una riduzione dello stress, dell'ansia e della depressione.

Camminare nel bosco, stabilire un contatto con le piante, sedersi sulla riva di un ruscello, godere dei suoni, dei colori e dei profumi che l'ambiente naturalmente esprime, permette di sviluppare percezioni in grado di procurarci quell'immediato benessere i cui risultati si possono riscontrare anche molto tempo dopo questa piacevole esperienza.

Le piante e gli elementi saranno i nostri preziosi maestri. Entreremo con loro in risonanza, agevolati da semplici posture di Qi Gong, che letteralmente significa "lavoro sull'energia", e da una condizione mentale di presenza e di ascolto attivo.

Una giornata esperienziale che si svolgerà tra i boschi ed i corsi d'acqua del vasto comprensorio del Samten Ling di Graglia Santuario, si consiglia di partecipare muniti di un telo.

## **Condurranno la giornata:**

- Fabio Porta: Dott. Forestale e Ambientale, docente e formatore;
- Elisa Palermo: Istruttrice qualificata di Qi Gong, guida escursionistica ambientale abilitata della Regione Piemonte, docente e formatrice.

## **Programma:**

- Presentazione esercizi di rilassamento;
- passeggiata con pausa presso il ruscello e offerta dell'acqua;
- meditazione e pasto al sacco offerto dal Monastero sul prato del tempio;
- Qi Gong al Parco dei Vittoriosi;
- rinfresco con tisane e dibattito finale in foresteria.

## **Per informazioni e iscrizioni:**

Tenzin Tseuan (Marina Basso): [coordinamento@mandalasamtenling.org](mailto:coordinamento@mandalasamtenling.org)

Cell e Whatsapp: 338 9830899



Monastero Mandala Samten Ling