



Bamboo Bathing Forest

SOGGIORNO | ATTIVITÀ DI BENESSERE | DETOX RETREAT



Cos'è il Bamboo Bathing Forest?

Il "Bathing Bambù Forest" è una pratica nata in Giappone col nome di "Shinrin Yoku" ed è molto diffusa in alcuni Paesi dell'estremo Oriente.

A photograph of a man with dark hair, a beard, and glasses, looking upwards and to the right. He is wearing a light-colored button-down shirt. The background is filled with dense green bamboo leaves, with sunlight filtering through them.

Benefici

- Riduce lo stress
- Rafforza il sistema immunitario
- Un aumento dell'energia
- Sensazione di relax
- Migliora il sonno
- Scatena la creatività

Ottimo Contro

- Stress cronico
- Ansia
- Depressione

Programma

- Arrivo in struttura e check-in
- Presentazione esperienza
- Forest Bathing e pratiche di connessione con la natura
- Fine percorso
- Doccia con cromoterapia e detox alimentare (tisana o equivalente alle erbe officinali)



INFO PERCORSO

Distanza: 1,25 km - 1.700 passi

Dislivello: 56 m

Altitudine p. panoramico: 124 m

Durata: 1h 30min circa

Difficoltà Percorso: ●●○○○○

 Profumi del borgo





Mappa del percorso

- 1 Inizia a connetterti con la natura.
Il sentiero di 1.2. km di Borgo del Bambù è perfetto per rigenerarti.
- 2 Sei arrivato al punto panoramico. Da qui puoi ammirare le meraviglie che ti circondano. Disconnettiti dalla realtà e segui il tuo percorso di rigenerazione.
- 3 Il Bamboo Bathing Forest è il momento in cui, passeggiando tra i filari di bambù, tocchi le foglie. La stimolazione tattile induce una riduzione dell'attività cerebrale e una riduzione dell'ormone dello stress.
- 4 Vetta.
- 5 Nel mezzo della foresta, avvolti dalle canne di bambù e dal fruscio delle foglie, raggiungi il letto di foglie per la meditazione. Chiudi gli occhi, stai con la schiena dritta, poggia i piedi per terra e solleva le ginocchia. Ascolta la natura che ti circonda e ritrova il contatto con il tuo io interiore.
- 6 Ritornato in struttura dopo il Bathing Forest potrai godere del momento detox con la tisana realizzata con foglie di bambù.
Nel tuo alloggio abbandonati ai vantaggi della cromoterapia e del massaggio agli oli essenziali con canne di bambù (opzione disponibile se previsto pernottamento).

I benefici della passeggiata

- Passeggiare è un'attività che fa bene al corpo, alla mente e all'anima.
- Riduce lo stress e le frustrazioni quotidiane
- Aumenta l'autostima e il senso di libertà
- Aiuta a ritrovare l'equilibrio e la serenità
- Migliora il funzionamento del sistema circolatorio
- Camminare fa bene agli occhi, stimolando la vista da lontano

Attiva i 5 sensi

Attraverso il nostro percorso, pensato unicamente per te, il contatto con la natura rappresenta un'esperienza di benessere assoluto.

Non si tratta di escursionismo o trekking, ma di vivere l'esperienza attraverso i 5 sensi - vista, udito, gusto, olfatto e tatto - stimolati dalla Foresta di Bambù che ci circonda.



I profumi del Borgo

Durante l'esperienza ti verrà fornito un cesto che ti permetterà di raccogliere i profumi di Borgo del Bambù.

Potrai cercare le nostre erbe aromatiche tra cui la lavanda selvatica, la foglia di bambù e il ramoscello di mirto, durante il tuo percorso e portarle con te.

Questo ti consentirà di rivivere, tramite i ricordi, l'esperienza vissuta da noi.



Consigli

- Il tuo obiettivo principale non è quello di allenarti
- Metti in modalità aereo il tuo smartphone
- Respira piano e profondamente
- Concentrati sull'esperienza sensoriale, ma senza pensarci troppo



La nostra offerta

Soggiorno al Borgo del Bambù
per 2 notti con "Bamboo
Bathing Forest Experience"

Giorni feriali
180€ a coppia

Weekend
200€ a coppia





Borgo del Bambù
Località Isca dell'Abate - 84060 (Perito)

info@borgodelbambu.com

+39 0974 276429

www.borgodelbambu.com