



Festival del ben-essere in natura

**19-20
SETTEMBRE
2026**

📍 Centro Parco Ex Dogana
Lonate Pozzolo
fz. Tornavento(VA)
Inserire sul navigatore
Parcheggio Centro Parco "Ex Dogana"



Un fine settimana immersi nella natura
per riscoprire il **benessere attraverso**
esperienze uniche e rigeneranti

EVENTI GRATUITI
Iscrizione obbligatoria
tramite QR CODE

CONTATTI & INFO:
339 5638715
Disponibile anche
su WhatsApp



Con il contributo di



Festival del ben-essere in natura

programma

SABATO 19 SETTEMBRE

10.00-12.00

VOCI E SUONI DELLA NATURA, OLTRE LO SGUARDO

Un itinerario sensoriale inclusivo per entrare in relazione con l'ambiente attraverso l'ascolto e la reciprocità. Vedenti, non vedenti e ipovedenti condivideranno un cammino dove la natura cessa di essere solo un paesaggio da osservare e diventa uno spazio vivo fatto di suoni, profumi e relazioni profonde.

Ideale per: Chi desidera riscoprire i sensi e vivere un'esperienza autentica di condivisione e inclusione.

Conduttori: Guida naturalistica Antonio Polito in collaborazione con UICI Legnano.

10.00-12.00

BREATH WALKING E MUSICA DELLE PIANTE

Un'escursione speciale in cui le soste didattiche incontrano la respirazione consapevole. Sincronizzeremo il passo e il respiro facendoci guidare dalla "musica delle piante", emessa alla frequenza di 432Hz.

Ideale per: Un'immersione sonora guidata in cui la fisiologia vegetale diventa musica, progettata per resettare il sistema nervoso e ritrovare un rilassamento profondo e naturale.

Conduttori: Guida naturalistica e conduttore di Forest Bathing Cristiano Nericcio.

14.30-16.30

SINFONIA VERDE

Un laboratorio di teatro ambientale che trasforma il bosco in un palcoscenico vivo per i più piccoli. Attraverso il gioco simbolico e speciali dispositivi bio-musicali, i bambini "ascolteremo" le frequenze e la voce degli alberi, sviluppan-

do empatia verso la natura in un perfetto mix scientifico-emozionale.

Ideale per: Bambini e famiglie (percorso adatto ai più piccoli).

Conduttori: Guida naturalistica Silvia Fumagalli in collaborazione con Marco Nicosia (operatore teatrale).

14.30-16.30

TRACCE E SAPORI IN BRUGHIERA

Un'escursione guidata alla scoperta di un ecosistema raro e sorprendente. Un'attività per imparare a riconoscere le tracce, i profumi e la flora di questo habitat unico, per poi concludere l'esperienza con un assaggio dei suoi sapori più caratteristici presso il ristoro.

Ideale per: Chi desidera scoprire un territorio insolito, appassionati di natura e biodiversità, e curiosi che vogliono assaporare le eccellenze autentiche del territorio.

Conduttori: Guida naturalistica Paolo Redemagni in collaborazione con il ristoro Ex Dogana di Tornavento.

DOMENICA 20 SETTEMBRE

10.00-12.00

PASSI DI SALUTE

Un'esperienza che unisce movimento dolce, divulgazione scientifica e immersione nella natura. Camminando a ritmo lento lungo itinerari semplici, approfondiremo con gli esperti i concetti di "prescrizioni verdi" e planetary health, scoprendo i benefici psicofisici degli ecosistemi e il legame indissolubile tra salute umana e tutela del territorio.

Ideale per: Chi cerca benessere, consapevolezza e un dibattito scientifico all'aria aperta.

**19-20
SETTEMBRE
2026**

 **Centro Parco Ex Dogana
Lonate Pozzolo
fz. Tornavento(VA)**
Inserire sul navigatore
Parcheggio Centro Parco "Ex Dogana"

Conduttori: Guida naturalistica Antonio Polito con i medici ISDE Dott.ssa Miriam Carluccio, Dott.ssa Grazia Sacchi e Dott. Lorenzo Ferrante.

10.00-12.00

NORDIC WALKING

Molto più di una semplice camminata: un allenamento completo e salutistico che coinvolge tutto il corpo grazie all'uso di bastoncini appositamente progettati. Impareremo la tecnica corretta della camminata nordica per trarre il massimo beneficio per muscoli e mente, esplorando la storia e la natura del territorio.

Ideale per: Chi vuole unire lo sport all'aria aperta alla scoperta del territorio in modo dinamico ed efficace.

Conduttori: Guide naturalistiche e istruttori di Nordic Walking Cristiano Nericcio e Valentina Anello.

14.30-16.30

BAGNI DI FORESTA E YOGA

Un'escursione rigenerante per scoprire i benefici della pratica giapponese del Shinrin-yoku (Bagno di Foresta) abbinata a una sessione di Yoga in natura. Un percorso esperienziale per riconnettersi con se stessi, esplorare la propria vitalità interiore e immergersi consapevolmente nella ricca biodiversità del Parco.

Ideale per: Ritrovare l'equilibrio psicofisico e ridurre lo stress attraverso il movimento e la meditazione nel bosco.

Conduttori: Guida naturalistica in collaborazione con insegnante di yoga qualificata.