



FOREST THERAPY TICINO
| Barbara Botticchio

www.foresttherapyticino.ch
www.patrickheitz.ch
bbotticchio@hotmail.com
patrick.heitz84@gmail.com

Patrick Heitz
Biologo e guida naturalistica

Ticino e Grigioni

IL CASTAGNO, L'ALBERO DELLA VITA

Escursione guidata + Bagno di Bosco

QUANDO
Primavera,
estate, autunno

DURATA
2-3 ore

IL CASTAGNO È DI PIÙ DI UN ALBERO, IL CASTAGNO È L'ALBERO CON LA A MAIUSCOLA. I SUOI FRUTTI HANNO COSTITUITO PER SECOLI IL PRINCIPALE ALIMENTO DELLA GENTE DELLE NOSTRE VALLI; OGGI LE SELVE CASTANILI, RETAGGIO DI UN PASSATO NON COSÌ LONTANO, CI SORPRENDONO ANCORA CON LA LORO STRAORDINARIA BIODIVERSITÀ.

È POSSIBILE PRENOTARE UNICAMENTE L'ESCURSIONE OPPURE ABBINARLA ALL'ESPERIENZA DEL BAGNO DI BOSCO (ANCHE NOTO COME FOREST BATHING); UN'ESPERIENZA A CONTATTO CON LA NATURA CHE ACCOMPAGNA I PARTECIPANTI AL RILASSAMENTO, ABBINANDO PRATICHE D'INTERAZIONE CON LA NATURA SIA DI GRUPPO CHE INDIVIDUALI. L'OBIETTIVO È QUELLO DI CONDIVIDERE UN'ESPERIENZA NON ORDINARIA, FATTA DI POCHE PAROLE, QUIETE, DELICATEZZA E CREATIVITÀ. UN PERCORSO CHE NELLA VALORIZZAZIONE DEL SINGOLO RAFFORZA IL GRUPPO.

È richiesta buona salute e condizione fisica



Patrick Heitz, classe 1984, è cresciuto sulle sponde del lago Ceresio abbracciando gli ambienti lacustri così come quelli delle montagne circostanti. È laureato in **scienze naturali** e si occupa di conservazione degli uccelli e della biodiversità.



Barbara Botticchio Heitz, classe 1984, è cresciuta nel luganese giocando tra le viuzze a ciottoli del paese. Di professione è **Operatrice Sociale e guida certificata FTHub** di Forest Bathing (Bagni di Bosco) e Forest Therapy.