

Anche senza scomodare la scienza, forse è già intuibile che il contatto sufficientemente prolungato con la natura fa bene al corpo e alla psiche. Averne comunque la conferma scientifica non ci dispiace e ora possiamo dire con certezza che l'immersione nel bosco:

1. riduce la produzione di cortisolo e cioè dello stress,
2. regola la nostra pressione sanguigna,
3. potenzia il nostro sistema immunitario con un aumento dei linfociti deputati al riconoscimento e all'eliminazione dei virus e delle cellule tumorali,
4. aumenta la nostra serotonina con un'incidenza positiva sul nostro buon umore,
5. riduce lo stress ossidativo tra le nostre cellule tissutali.

Per finire, ma non meno importante, il bosco ha una dimensione magica e poetica, che agevola una **trasformazione alchemica interiore**. Nel momento in cui si entra, la nostra percezione cambia e si sposta dagli strati superficiali ed inconsistenti a quelli più interni, stabili e significativi. Tale processo fa cadere prima o poi le nostre maschere superficiali per integrare corpo e anima. Il bosco ci fa da specchio, porta a galla le nostre paure ma allo stesso tempo ci protegge. Nel bosco la frequenza delle onde cerebrali cambiano rispetto al nostro normale assetto e un'empatia sensitiva ci invade. E' in questa dimensione emotiva e spirituale che possiamo entrare in contatto con gli archetipi che animano le forze della Natura, per conoscersi, accettarsi, "abitarsi" e fare un viaggio iniziatico alle origini di noi stessi. Così ritrovarsi sarà bellissimo. **Perché noi siamo molto di più di quello che descrive la scienza, siamo anche il miracolo dell'immaginazione che crea sogni!**

I percorsi proposti a Suxen nature experience non sono eventi commerciali, ma percorsi di benessere individuali per persone che vogliono ritrovare il proprio equilibrio fisico e spirituale usando il bosco come ponte per una trasformazione alchemica. I percorsi e le attività terapeutiche nel bosco possono essere individuali o di gruppo.

Qualora ci siano problematiche specifiche, dopo l'accoglienza a Suxen e un breve colloquio con la dott.ssa Gellini, trainer Forest bathing, oltre che psicoterapeuta emotiva, vi sarà proposto il percorso per voi e le tappe in cui potervi fermare per un lavoro rigenerativo.

Se invece venite senza pesi specifici, il bosco vi accoglierà con piacere. Vi verrà insegnato a comunicare con lui.

A vostra disposizione avrete comunque una guida.

- Sessione individuale di Forest therapy di 2 ore circa
50 euro