

NATURATERAPIA



Naturaterapia a Suxen: prima chiedi il permesso e poi immergiti nel bosco.

Al limitare del bosco attiva i sensi, respira a fondo e chiedi il permesso prima di entrare. Ti verrà aperto ed entrerai in un mondo apparentemente immobile ma vivo. Gli alberi ti avvolgeranno e ti insegneranno ad abbracciare. Potrai ascoltare il canto di piccoli uccelli, il sussurrare di grossi faggi, il mormorio dei carpini, il tambureggiare del picchio sull'abete. Vedrai ondeggiare le alte cime dei pini, sentirai scrocchiolare le ossa di vecchi larici, udirai il mormorio delle foglie delle betulle e sentirai sulla pelle le carezze di un'aria fresca.

Cammina con passo leggero e se sei in grado di volare, vola. Non sostare a lungo, tanti occhi ti stanno osservando, questa è casa loro. Attraverserai tappeti di erba, foglie, fiori, muschio, Avrai molto da meditare, approfittane per pregare. Quando alla fine uscirai da questo tempio e avrai tolto il disturbo, non voltarti indietro, le creature del bosco si saranno riappropriate delle loro dimore. Ti sentirai purificato dall'armonia e potrai riabbracciare in pace le persone che ami.

Qui a Suxen facciamo brevi passeggiate in percorsi ad anello nascosti nel bosco. Facciamo pratiche di respirazione, purificazione energetica, regolazione del sistema nervoso, preparazione del sistema immunitario per l'inverno. Impareremo ad assorbire energia benefica per la nostra anima e alla fine un decotto di piantaggine e tarassaco disintossicherà anche il nostro fisico.

Costo 25 euro a persona.