



turismopinerolese

BENESSERE IN DIMORA

Camminate Slow Forest nei parchi e giardini delle Dimore storiche del Pinerolese

Si chiamano «camminate slow forest». Dietro al termine inglese che un po' potrebbe intimorire, c'è un'esperienza semplice ma speciale: stare in silenzio, ascoltando gli uccellini, all'ombra degli alberi monumentali di parchi e giardini di una dimora storica. In Giappone viene definito *Shinrin-yoku*, "trarre giovamento dell'atmosfera della foresta". Tale pratica, iniziata negli anni '80, è ormai un ramo della scienza medica. Oggi in tutto il mondo sono comparsi studi che dimostrano come lo "stare in natura" aumenti le funzioni immunitarie.

Capita in tre contesti speciali, tre residenze del Pinerolese: **Casa Lajolo**, a Piossasco, il **Castello di Miradolo**, a San Secondo di Pinerolo, e **Palazzo Conti di Bricherasio**. Qui il **Consorzio Turistico Pinerolese e Valli** dà vita, per la prima volta, a "Benessere in dimora. Camminate Slow forest nei parchi e giardini delle Dimore Storiche del pinerolese". In cartellone tre date - 20 maggio, 17 giugno e 15 luglio - «per imparare dagli alberi».

Se vi è già capitato di sedervi ai piedi di un albero sapete che sono anche capaci di rigenerare. Questo è uno dei loro grandi doni. L'ecosistema che si crea intorno a un albero, tra profumi e cinguettii, ha infatti la capacità di rilassare, di dare beneficio e, quindi, consente di staccare da quella che è la nostra routine quotidiana. Dal punto di vista molecolare, un albero emette le sue sostanze aromatiche (monoterpeni) dando benefici al sistema immunitario, così da caricare concretamente le energie del corpo.

Cosa si farà? Grandi alberi secolari fanno da teatro, fornendo protezione e rifugio, calma e forza, ad **attività meditative e sensoriali, rese più speciali dal contesto storico e regale dei giardini delle dimore**. Movimenti che favoriscono il relax. La condivisione di questa esperienza sarà in piccoli gruppi.

Le esperienze immersive comprendono attività meditative, sensoriali e consapevoli, in alcuni casi vengono proposte anche attività di barefooting: si cammina a piedi nudi per riconnettersi con la Terra.

Si sperimentano **attività di radicamento** per permettere di "staccare" dalla quotidianità e connettersi con la natura, **attività sul "qui ed ora"** che hanno la stessa funzionalità. E, ancora, attività di **respiro consapevole, esercizi sensoriali, meditazioni o attività di mindfulness**. Il "cosa fare" dipende e varia dalla giornata, dal luogo e dal gruppo.

L'esperienza immersiva sarà guidata dalle guide escursionistiche specializzate dell'associazione Artena.

«Il Consorzio Turistico del Pinerolese mira a valorizzare e far conoscere anche i beni storico-culturali meno conosciuti del territorio. I protagonisti di questo itinerario sono i parchi e i giardini delle dimore storiche del Pinerolese, luoghi di grande bellezza, storica e

Consorzio Turistico Pinerolese e Valli

Sede legale: Località Molino 4, 10060 Massello (TO) - Tel. +39 3313901745 - info@turismopinerolese.it - pinerolesevalli@pec.it
C.F. e P.I. 12501650019



turismopinerolese

naturale, dove la sensazione di pace e benessere si percepisce quasi a livello tattile, al varcare i loro cancelli di ingresso – spiega Elena Carnero a nome del Consorzio Turistico Pinerolese e Valli - Gli appuntamenti di “Benessere in dimora” desiderano proporre una modalità diversa di fruire questi spazi, solitamente meta di circuiti turistico-culturali; sarà un’esperienza più intima, più personale, nel silenzio degli angoli più suggestivi dei giardini, a contatto con alberi centenari e circondati dal profumo dei fiori, con il sottofondo di una colonna sonora fatta di cinguetti e ronzii».

Le giornate

La prima giornata è in programma **sabato 20 maggio** nel giardino di Casa Lajolo. La seconda sarà invece **sabato 17 giugno** a Miradolo, mentre il giardino del Palazzo Conti di Bricherasio accoglie **sabato 15 luglio**. Il ritrovo, in tutte le dimore, è alle 10.

Cosa è previsto? Un’esperienza immersiva condotta da guida escursionisti specializzata, l’ingresso alla dimora storica, il picnic e l’assicurazione sanitaria. Costo per singola giornata 60 euro. Costo pacchetto 3 giornate 160 euro. Informazioni e prenotazioni: www.turismopinerolese.it, info@turismopinerolese.it, 331/ 390.17.45