

MINDFULNESS IN NATURA

Attività Gratuita

UN POTENTE ALLEATO DEGLI STUDENTI PER GESTIRE LO STRESS SCOLASTICO

È dimostrato che l'antica pratica giapponese dello **shinrin yoku**, tradotto in bagno di foresta, riduce l'attivazione della risposta di stress. Concentrare i 5 sensi su stimoli naturali abbassa i livelli di cortisolo (l'ormone dello stress) e potenzia il sistema immunitario.

Camminare in natura, quindi, diventa uno strumento valido ed economico per sostenere gli studenti alle prese con le difficoltà e lo **stress** della realtà scolastica.



CALENDARIO

22 MAGGIO 2025
17.00 - 19.00

**Conduce Marianna Pontini -
Naturopata e Counsellor
Professionista**

RAGAZZI 12-18 ANNI



**Stagno Pessina
Rosta (TO)**

Contatti



corsi@womanly.it
centrofamiglie@ovestsolidale.to.it



0119501470



[centrofamiglieovestsolidale](https://www.facebook.com/centrofamiglieovestsolidale)