



FOREST THERAPY TICINO  
Di Barbara Botticchio

www.foresttherapyticino.ch  
bbotticchio@hotmail.com  
079 691 45 39



FOREST THERAPY  
HUB  
Professionista di Forest Therapy Certificato

Urban BAGNO DI BOSCO  
Parco della Pace  
Locarno

+ Forviage  
Poésage

con la partecipazione di TINA BIASCI  
scrittrice e poetaterapeuta (spreadpoetry.ch)

Domenica  
3.11.'24

9.30-12.30  
Locarno

ATTRAVERSO L'OSSERVAZIONE DELLE FOGLIE DEGLI ALBERI E LE  
VARIAZIONI DI COLORE DELL'AMBIENTE, CI CONCEDIAMO IL TEMPO DI  
SCIVOLARE NELLE NOSTRE SENSAZIONI ED EMOZIONI.

GLI ALBERI, I COLORI, IL LAGO E LA FAUNA DEL PARCO SONO IL FILO CONDUTTORE DI  
UN'ESPERIENZA INTROSPETTIVA RICCA DI SUGGERZIONI PER COGLIERE IL MEGLIO  
DALL'AMBIENTE NATURALE DURANTE LA STAGIONE AUTUNNALE. GUIDATI DA SEMPLICI  
PROPOSTE D'INTERAZIONE CON L'AMBIENTE, PER ACCOGLIERE QUIETE E SPAZIO PER SÉ.  
UN MOMENTO DI BENESSERE RICCO DI SPUNTI UTILI DA PORTARE FACILMENTE NELLA PROPRIA  
QUOTIDIANITÀ PER FAVORIRE I NOSTRI MOMENTI PERSONALI DI BENESSERE.

Contributo: Chf 45.-

Partecipazione possibile a partire da 18 anni  
Animali non ammessi



Con la guida di Barbara Botticchio Heitz, classe 1984.

Di professione **Operatrice Sociale** e guida certificata FTHub di *Forest Bathing* (Bagni di bosco) e *Forest Therapy*. Dal 2022, con il progetto *Forest Therapy Ticino* collabora con enti pubblici e privati per favorire **momenti di benessere** a contatto con la **natura** per la **prevenzione** di disagi psico-fisici, in particolare in ambito lavorativo.