

**Bagno di Foresta** o **Shinrin-yoku**, nato in Giappone, anni '80.

Studi scientifici mostrano gli effetti benefici sulla salute del bagno di foresta e di attività a contatto con la natura (*nature prescriptions* nei paesi anglosassoni): aumento cellule *natural killer*, miglioramento della qualità del sonno e dell'ipertensione, diminuzione del cortisolo. Vuoi provare? Vieni con noi in un bosco ricco di biodiversità nell'alta valle del Mugnone (FI).

A cura di: Roberta Tundo, dietista nutrizionista, esperta in Bagno di Foresta, certificata CSEN Trentino Alto Adige



***Immersione nell'organismo bosco con lentezza, non giudizio, rispetto e autenticità.***

**UN TEMPO TUTTO PER TE!**

***In cucina, per assaporare insieme la prevenzione a tavola.***



**Dalla teoria alla padella...** Un'alimentazione basata su alimenti semplici, poco trasformati e principalmente di origine vegetale protegge dalle principali malattie non trasmissibili. Dopo l'attività nel bosco, prepareremo e gusteremo insieme piatti a base di prodotti coltivati con passione, nonostante la pandemia, dagli #eroidellalimentazione. Scopriremo cereali insoliti, semi, legumi e ortaggi e li trasformeremo in piatti sfiziosi e saporiti.

A cura di: Simonetta Salvini, dietista nutrizionista

## QUANDO? SCEGLI DATA E ORARIO

17, 19, 24, 25, 26 settembre 2021 mattino o pomeriggio (h. 9 - 15 oppure h.14 - 20)

18, 20, 22 settembre solo pomeriggio

21, 23 settembre solo mattina

**Chiamaci per orari o date personalizzati**

## DOVE?

**Cucina<sup>3</sup>** - laboratorio di alimentazione e salute |  
Via San Jacopo 763 | Vaglia (FI) |  
[www.cucinalcubo.it](http://www.cucinalcubo.it)

## COSTO? 80 euro

Sconto per iscrizioni multiple

**Prenotazione obbligatoria. Per info, orari e iscrizioni:**

simonetta salvini | 3494049872 | [simonetta.salvini58@gmail.com](mailto:simonetta.salvini58@gmail.com)

