

Lo sapevi che una persona adulta, sana a riposo respira dagli 8.000 ai 10.000 Litri di aria al giorno? Il consumo d'aria aumenta ovviamente con l'attività fisica. I benefici psico-fisiologici ottenibili attraverso l'inalazione di aria di mare, ricca di iodio, sono noti da decenni. Questi benefici e il relax personale possono essere moltiplicati attraverso tecniche di respirazione adeguate. Inoltre, ci sono molti modi per godersi il Mare, il Vento e Trieste, ma c'è sempre meno tempo per sentirsi rigenerati veramente.



L'Aria che respiri è la risorsa più importante per la vita e Trieste è la Città del Vento.

A Trieste, il Parco del Castello di Miramare offre la possibilità di respirare sia aria di mare, sia le sostanze biogeniche volatili organiche (BVOC) di origine arborea prodotte dalle specie arboree dominanti, tra cui il Pino d'Aleppo (Pinus halepensis), una delle specie arboree dalle maggiori potenzialità per fini di salute umana.

Infine, le tecniche di respirazione e di "immersione nel vento" che applichiamo possono essere decisamente utili a migliorare la Qualità della Giornata, la Qualità della Vita e il Benessere individuali.

Bagni di Foresta Romantici ©

Bagni di Vento di Mare nel Parco e nella Foresta del Castello di Miramare



La proposta si rivolge a tutti: bambini, giovani, famiglie e persone anziane.

Programma di base: Attività basate sulla respirazione. Interazioni profonde con aria, vento, sole e altri elementi della natura circostante. Condivisione delle sensazioni. Attività volte ad aumentare la consapevolezza circa l'importanza delle bellezze naturali, storiche e artistiche nella vita di ciascuno. Questo programma di base sarà personalizzato in base alle aspettative particolari degli ospiti.

Altre informazioni: Lingue parlate: italiano, inglese. Luogo di ritrovo: Piazzale Massimiliano e Carlotta, Parco del Castello di Miramare. Costo: 35 ordinario, 30 con Regiondo. Numeri minimi: 2 adulti. Massimo 12 persone a uscita. Età minima: 16 anni (con accompagnatore maggiorenne). Animali non ammessi.

Termini chiave: Bagni di foresta, Prevenzione; Benessere respirazione, Vento, Biodiversità, Vita, Energie positive, Albero di maestra, Le energie che ci uniscono, Vento e acqua, SalusPerAerem

Luoghi: Parco e Foresta del Castello di Miramare.

Altre possibilità di collaborazione includono: la partecipazione a conferenze; la raccolta dati sull'impatto delle attività; l'assistenza tecnica; il monitoraggio Qualità dell'Aria, la formazione di Operatrici e Operatori di Bagni di Foresta, futuri collaboratori per la Città di Trieste.

E' una proposta:

ECO & SALUTE

Servizi Ecosistemici per la Salute Umana



www.ecoesalute.it