

Camminare in un bosco è una medicina per il corpo e per l'anima. Farlo seguendo i consigli di uno psicoterapeuta, affinando vista e olfatto, con il silenzio in sottofondo, e dimenticandosi di cellulare e interferenze varie, è una vera e propria terapia, chiamata appunto terapia forestale, con risultati clinici riconosciuti.

In Asia, e in particolare in Giappone, la terapia forestale non è una novità: pratiche come lo Shinrin-yoku – i celebri “bagni di foresta” – sono diffuse da decenni e riconosciute come strumenti utili per la salute pubblica, tanto da essere integrate in programmi ufficiali ...

**Questo è un articolo di approfondimento riservato ai nostri abbonati.
Scegli l'abbonamento che preferisci (al costo di un caffè la settimana) e
proseguì con la lettura dell'articolo.**

Se sei già abbonato effettua l'accesso qui sotto o utilizza il pulsante "accedi" in alto a destra.

ABBONATI / SOSTIENI

L'Indipendente non ha alcuna pubblicità né riceve alcun contributo pubblico. E nemmeno alcun contatto con partiti politici. **Esiste solo grazie ai suoi abbonati.** Solo così possiamo garantire ai nostri lettori un'informazione veramente libera, imparziale ma soprattutto senza padroni.

Grazie se vorrai aiutarci in questo progetto ambizioso.

Username

Password

Ricordami

Accedi

[Password dimenticata](#)