



LA VIA DELLE FORESTE

Shintoismo: lo spirito della foresta e la ricerca del Wa(和) (Armonia)

28-30 agosto 2026

La Via delle Foreste è un percorso esperienziale che fonde gli insegnamenti delle Tre Vie del Benessere con i profondi benefici di un'immersione nella Natura per contrastare lo stress e rigenerare corpo, mente e spirito attraverso le virtù terapeutiche delle foreste.

Un ritiro di 3 giorni con escursioni guidate nel cuore verde del Parco Nazionale Foreste Casentinesi, in un rifugio nel bosco, dove i cervi e i daini pascolano liberi. Nel crinale appenninico tra Toscana e Romagna si compie da oltre 1000 anni un'opera grandiosa di conservazione e tutela, che oggi significa camminare tra alberi di oltre 30 metri di altezza e veder compiersi i cicli naturali della foresta, dove nulla muore ma tutto si trasforma.

Assaporeremo atmosfere uniche con camminata al tramonto e relax sulle amache al calar del sole, vivremo la magia di un rifugio sospeso tra cielo e terra, attimi di pace e tranquillità, cullati dalla brezza tra gli alberi, mentre il profumo della vegetazione e il canto degli uccelli ci avvolgeranno in un abbraccio naturale. Ci concederemo attimi di contemplazione profonda, trasportati dalla corrente del tempo e ci sentiremo un tutt'uno con la natura circostante.

Le nostre esperienze in foresta, saranno arricchite dalla ricerca del Wa. 和 Wa, Armonia, vocabolo presente nell'antico nome del Giappone e da sempre concetto fondamentale nella cultura del Paese del Sol Levante. Wa esprime l'importanza dell'equilibrio tra uomo e natura, pensiero che permea ogni aspetto della vita e del nostro quotidiano. Maestri di Arti Lente giapponesi ci guideranno alla scoperta dei principi base delle antiche tecniche artistiche che riflettono la delicatezza e la bellezza della natura.

Ci accompagneranno esperte guide: **Andrea Pellegrini**, guida ambientale, **Luigi Gatti**, scrittore ed esperto di cultura giapponese, collaboratore de La Grande Via per il progetto "La Via delle Foreste" e i temi dello Shinrin Yoku (森林浴 "Bagno di Foresta") e **Massimo Provasi**, insegnante di pratiche di movimento e meditazione.



PROGRAMMA

VENERDÌ 28 AGOSTO

Ritrovo al Santuario ore 10:00-10:30

Presentazione delle attività a cura degli accompagnatori

A seguire brunch

Pomeriggio: L'incontro con la Foresta Sacra

Escursione nei dintorni del Santuario

- Le Colonne del Santuario (abeti monumentali)
- Cappella della Madonna del Faggio (il faggio tricentenario)
- Ascesa lungo la cresta del Monte Penna
- Valle dell'abete bianco di 54 metri
- *Durante il cammino:* aromaterapia naturale - connessione con gli odori del bosco
- **Ore di cammino:** 2 circa | **Dislivello:** 150 metri

Sosta al Sasso Spicco

Pratica di attenzione focalizzata e concentrazione nel luogo più amato dai frati

Visita contemplativa

Corridoio della Processione, Letto di San Francesco, Cappella delle Stimmate, robbiane della Basilica

Cena al Santuario e meditazione della sera

SABATO 29 AGOSTO

Mattina

pratiche olistiche del mattino con Massimo Provasi. Con movimenti consapevoli e attività fisiche calibrate, integreremo corpo e spirito nell'ambiente circostante, perché queste giornate diventino un'opportunità di trasformazione e profonda rigenerazione.

Colazione al Santuario

Partenza per l'escursione

Giornata: Il Periplo del Sacro Monte

Grande escursione circolare

- Area della Melosa
- Massi erratici di Sasso Cavallino e Grotta di Fra David
- Bosco monumentale: muschi, licheni, faggi secolari
- La Ghiacciaia (storia e contemplazione)
- La Scogliera: vista spettacolare del Santuario

Le Tre Vie srl società benefit

Sede legale: Via Leonardo Da Vinci, 20 - 25122 Brescia (BS)

Sede operativa: Via Arcivescovo Calabiana 6 - 20139 Milano

C.F. e P.IVA: 03926780986 - letrevie@unapec.it - R.I.: 03926780986 / REA: BS - 574658 - C.S. 10.000,00€ i.v.



- Villaggio della Beccia
- Bosco delle Fate
- *Durante il percorso:* pratiche di presenza e ascolto della Natura come medicina
- **Ore di cammino:** 5 circa | **Dislivello:** 250 metri
- **Pranzo al sacco** (preparato dal Santuario)

Pomeriggio

Rientro e tempo libero per rigenerarsi

Cena al Santuario e meditazione della sera

DOMENICA 30 AGOSTO

Mattina

Pratiche olistiche del mattino con Massimo Provasi. Con movimenti consapevoli e attività fisiche calibrate, integreremo corpo e spirito nell'ambiente circostante, perché queste giornate diventino un'opportunità di trasformazione e profonda rigenerazione.

Colazione al Santuario

Ascesa alla vetta del Monte Penna

- Attraverso abeti maestosi e faggi contorti
- Sosta meditativa al masso di Fra Lupo (luogo simbolico della vita di San Francesco)
- Il terrazzo naturale: vista sulla Valle Santa e sul bosco della Ghiacciaia
- Discesa contemplativa con tappa al cimitero dei frati
- *Durante il cammino:* integrazione delle pratiche e ascolto profondo
- **Ore di cammino:** 2 | **Dislivello:** 200 metri
- **Pranzo al sacco** (preparato dal Santuario)

Cerchio di chiusura

Partenza ore 14:00 circa

ATTENZIONE: I pasti serviti saranno vegetariani. La cucina è quella del Santuario quindi è richiesto un certo di spirito di adattamento: saranno gestite, per quanto possibile, le allergie e le intolleranze ma non le preferenze.

Il programma è indicativo e potrà subire variazioni in funzione del meteo, di esigenze organizzative e delle caratteristiche del gruppo partecipante.