

PARTENZA DA BOCCHETTO SESSERA

IMMERSI. RESPIRA. RIGENERATI.

IL FOREST BATHING, UNA PRATICA NATA IN GIAPPONE DOVE SVOLGE UN GRANDE RUOLO NELLA MEDICINA PREVENTIVA.

Studi scientifici dimostrano quello che immaginavamo da tempo: la natura è forza vitale. I boschi sono fondamentali per rigenerarsi, il silenzio per immergersi fino in fondo in un'essenza ancestrale. L'Oasi Zegna è un nido dentro al quale ritrovare una corretta relazione con la natura, per assimilarne la carica fisica e spirituale che ci fa stare bene. Emozioni da vivere in solitudine o insieme a persone care. Uno specifico studio* sulla vegetazione dell'Alta Valsessera ha dimostrato scientificamente che la faggeta dell'Oasi Zegna ha una elevata capacità di rilascio di sostanze volatili dal fogliame, i monoterpeni, che se inalate sono molto efficaci nello stimolare positivamente le difese immunitarie.

COME

È sufficiente seguire liberamente i tre sentieri selezionati (particolarmente ricchi di sostanze benefiche) stando o camminando tranquillamente nei boschi, godendo consapevolmente delle bellezze naturali che ci circondano con tutti i sensi. Respirare profondamente e prendere pause nei luoghi che ci attraggono maggiormente aiuta ad avere maggiori benefici.

QUANDO

Camminata consapevole tutto l'anno. Consigliato da giugno a settembre, nel periodo di massima foliazione dei faggi.

BENEFICI

Le ricerche scientifiche indicano che si ottiene uno stimolo al nostro sistema immunitario dedicando 4 ore nel bosco (per almeno 5 km di camminata) alternando passeggiate a soste lungo i sentieri. Il massimo beneficio si raggiunge con 3/4 ore al giorno per tre giorni consecutivi.

*di Marco Nieri (ecodesigner) e Marco Mencagli (agronomo)

STARTING FROM BOCCHETTO SESSERA

IMMERSE YOURSELF. BREATHE. REGENERATE.

FOREST BATHING, A PRACTICE BORN IN JAPAN WHERE IT PLAYS A GREAT ROLE IN PREVENTIVE MEDICINE.

Scientific studies show what we have long imagined: nature is life force. The woods are essential for regenerating oneself, the silence for immersing oneself in an ancestral essence. The Zegna Oasis is a nest in which to find a correct relationship with nature, to assimilate the physical and spiritual charge that makes us feel good. Emotions to be experienced alone or together with loved ones. A specific study* on the vegetation of the Upper Valsessera has scientifically demonstrated that the beech forest of Oasi Zegna has a high ability to release volatile substances from the foliage, monoterpenes, which if inhaled are very effective in positively stimulating the immune system.

HOW

All you need do is follow any of the three selected paths (particularly rich in beneficial substances), resting or calmly walking in the woods whilst enjoying the beauties of nature around you, with all the senses. Breathing deeply and pausing in the places that most attract you helps maximize the benefits.

WHEN

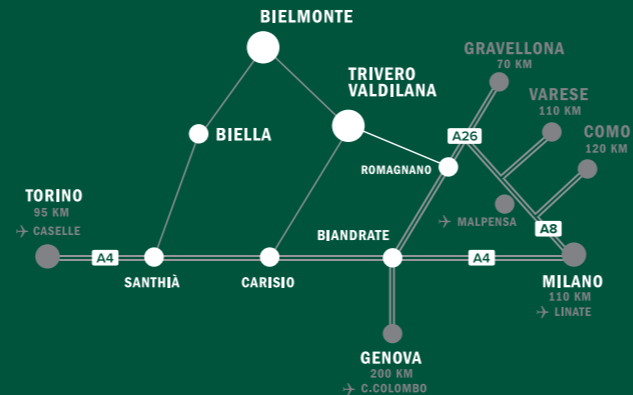
Conscious walking all year round. Recommended from June to September, in the period of maximum foliation of the beech trees.

BENEFIT

Scientific research shows that we can stimulate our immune system by spending 4 hours in the woods, alternating walking and rests along the way (walking at least 5 km). Maximum benefit is obtained with 3 to 4 hours a day for three days in a row.

*by Marco Nieri (ecodesigner) and Marco Mencagli (agronomist)

COME RAGGIUNGERE L'OASI ZEGNA



A8 MILANO - LAGHI
Imbocco A26 direzione Genova uscita Romagnano Sesia direzione Trivero Valdilana, poi Biellmonte

A4 MILANO - TORINO
Uscita Carisio direzione Cossato, Vallemosso, Trivero Valdilana, poi Belmonte

A26 GENOVA - GRAVELLONA TOCE
Uscita Romagnano Sesia direzione Trivero Valdilana, poi Belmonte

INFOLINE OASI ZEGNA

Tel. +39 340.1989593
(lun - ven 9.00 - 18.00)
info@oasizegna.com

PUNTO INFORMAZIONI TRIVERO VALDILANA

Centro Zegna (09.00-12.00)
Tel +39 015.9248084
servizi.valdilana@ptb.provincia.biella.it

GUIDE OUTDOOR: ESCURSIONISMO, NORDIC WALKING E DIDATTICA IN NATURA

OverAlp
+39 349.6252576
overalp@overalp.com

CASA ZEGNA

Via Marconi, 23
Trivero Valdilana (BI)
Tel. +39 015.7591463
casazegna@fondazionezegna.org

SOCCORSO ALPINO Tel. 112

ATL BIELLA - VALSesia - VERCELLI
Tel. 015.351128
Numero verde 800 811 800
info@atl.biella.it

Seguici su:  

info@oasizegna.com
oasizegna.com

Oasi Zegna, grazie alla visione e alle azioni lungimiranti intraprese da Ermenegildo Zegna oltre un secolo fa e dalle generazioni successive, ha ricevuto la certificazione internazionale FSC® per la gestione forestale e la conservazione dei servizi ecosistemici a favore della comunità. Un riconoscimento alla coerenza e alla determinazione del lavoro quotidiano svolto nel preservare, senza sottrarre alla fruizione, i boschi, i panorami e l'autenticità dell'intero territorio. La certificazione FSC® conferma e rafforza ulteriormente quanto realizzato fino ad ora, ma soprattutto serve come stimolo per proseguire nelle azioni intraprese guardando al futuro con la stessa passione ed energia che da sempre caratterizza il nostro "pensiero verde". Risorse idriche, assorbimento di CO₂, biodiversità, suolo e turismo: questi i valori ambientali che fanno di Oasi Zegna un bene da tutelare e un patrimonio sociale che ora viene riconosciuto dai rigorosi standard internazionali di FSC®.



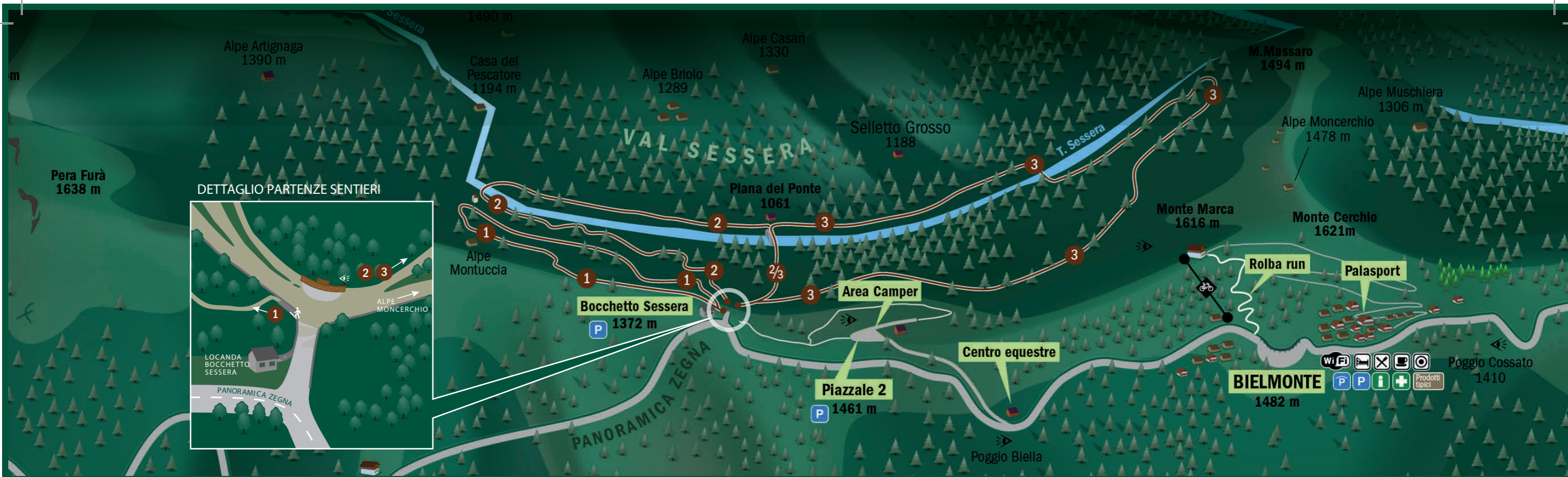
OASIZEGNA.COM



Edizione 2022

OASI ZEGNA

FOREST BATHING FORESTA DEL SILENZIO



1 STRADA DELLA MONTUCCIA

1A) Bocchetto Sessera, dall'accesso ai sentieri dietro la Locanda, prendere il sentiero dagli scalini sulla sinistra, prima del piazzale panoramico sull'Alta Valsessera (1382 m). Il sentiero porta all'Alpe Montuccia e poi rientra da una facile carrabile sterrata.

TEMPO / TIME	1.15 h
DISLIVELLO / ALTITUDE	+135 m
DIFFICOLTÀ / DIFFICULTY	FACILE / EASY

At Bocchetto Sessera, at the trailhead behind the Locanda, take the path by the steps on the left, before the Alta Valsessera panoramic plaza (1,382 m). The trail takes you to Alpe Montuccia and returns by way of an easy unsurfaced track.

2 SENTIERO DELLA VALSESSERA

SENTIERI A) Bocchetto Sessera, dal punto panoramico sull'Alta Valsessera (1382 m) si va a destra sulla pista sterrata in discesa per 50 metri e poi a sinistra si prende il sentiero che raggiunge l'Alpe Piana del Ponte (1061 m). A sinistra fino al tornante, imboccare il sentiero fino al ponte della Milizia. Attraversare il torrente Sessera, proseguire per le Tegge le Piane (1142 m) e quindi all'area picnic del Druetto. Da qui sulla pista sterrata si ritorna al Bocchetto Sessera.

TEMPO / TIME	2.30 h
DISLIVELLO / ALTITUDE	+380 m
DIFFICOLTÀ / DIFFICULTY	MEDIA / MEDIUM

From the panoramic Bocchetto Sessera (1382 m) the path goes down 50 m to the right on a dirt track and then left along the path to Alpe Piana del Ponte (1061 m). From here, go left to take the path to Ponte della Milizia. Cross the Sessera torrent and head towards Tegge le Piane (1142 m) and the Druetto picnic area. To return, head back to Bocchetto Sessera along the dirt track.

3 SENTIERO DEL CARABO

CARABO A) Bocchetto Sessera, dal punto panoramico sull'Alta Valsessera (1382 m) si va a destra sulla pista sterrata in discesa. Al primo ed al secondo bivio tenere la destra attraversando la pista da sci (Dosso Grande) per proseguire su sentiero in leggera discesa e raggiungere l'Alpe Scheggiola (1097 m). Scendere verso il fondovalle e attraversare il Torrente Sessera sul Ponte tibetano. Risalire sul lato opposto fino allo sterrato che a sinistra porta alle baite dell'Alpe Piana del Ponte (1061 m). Da qui a sinistra passare il ponte ad arco e risalire con il sentiero fino a Bocchetto Sessera.

TEMPO / TIME	3.15 h
DISLIVELLO / ALTITUDE	+400 m
DIFFICOLTÀ / DIFFICULTY	MEDIA / MEDIUM

From the panoramic Bocchetto Sessera (1382 m) go down to the right on the dirt track. Go right at the first and second forks, crossing the ski slopes (Dosso Grande) gently down to Alpe Scheggiola (1097 m). The path now leads down to the valley bottom, across the Tibetan bridge over the stream Sessera and up a dirt track on the other side to the huts at Alpe Piana del Ponte (1061 m). From here, go left, past the bridge and up the path to Bocchetto Sessera.