

MalpensaNews

“Ben-Essere in Natura”, nella Brughiera del Parco del Ticino torna il festival per riconnettersi con la natura

Roberta Bertolini · Tuesday, September 8th, 2026

Ritrovare il proprio equilibrio psicofisico, esplorare la straordinaria biodiversità del **Parco Lombardo della Valle del Ticino** e sperimentare il profondo legame tra la salute dell’ambiente e quella dell’uomo. È questo il cuore del festival **“Ben-Essere in Natura”**, la due giorni promossa dal Parco del Ticino con il contributo di Regione Lombardia (Sistema Parchi), in programma **sabato 19 e domenica 20 settembre 2026** nel **Centro Parco “Ex Dogana” a Tornavento di Lonate Pozzolo**.

«L’evento offre un ricco programma di attività immerse nella natura, studiate per soddisfare le esigenze di un pubblico ampio – spiega Silvia Bernini, consigliere del Parco Lombardo della Valle del Ticino -: famiglie con bambini, persone con disabilità visiva, appassionati di sport all’aria aperta o semplicemente persone desiderose di staccare dai ritmi della quotidianità. **Tutte le iniziative sono gratuite grazie al fondamentale contributo di Regione Lombardia**. Dalle camminate sensoriali alle frequenze musicali delle piante, dal teatro ambientale per i più piccoli all’approfondimento scientifico sulle “prescrizioni verdi”, la Brughiera si trasformerà in un laboratorio aperto di benessere e sostenibilità».

IL PROGRAMMA DEL FESTIVAL

SABATO 19 SETTEMBRE

Dalle 10.00 alle 12.00: Voci e Suoni della Natura, Oltre lo Sguardo

Itinerario sensoriale inclusivo per entrare in relazione con l’ambiente attraverso l’ascolto e la reciprocità. Vedenti, non vedenti e ipovedenti condivideranno un cammino in cui la natura diventa uno spazio vivo fatto di suoni, profumi e relazioni. Un itinerario sensoriale inclusivo per entrare in relazione con l’ambiente attraverso l’ascolto e la reciprocità. Ideale per chi desidera riscoprire i sensi e vivere un’esperienza autentica di condivisione e inclusione. Guida naturalistica Antonio Polito in collaborazione con UICI Legnano.

Dalle 10.00 alle 12.00: Breath Walking e Musica delle Piante

Escursione in cui la respirazione consapevole incontra la “musica delle piante” (frequenza 432Hz), pensata per resettare il sistema nervoso e favorire un rilassamento profondo. Guida naturalistica e conduttore di Forest Bathing Cristiano Nericcio.

Dalle 14.30 alle 16.30: Sinfonia Verde

Laboratorio di teatro ambientale che trasforma il bosco in un palcoscenico vivo. Tramite dispositivi bio-musicali, i bambini ascolteranno le frequenze degli alberi sviluppando empatia verso l'ambiente. Ideale per bambini e famiglie (percorso adatto ai più piccoli). Guida naturalistica Silvia Fumagalli con Marco Nicosia (operatore teatrale).

Dalle 14.30 alle 16.30: Tracce e Sapori in Brughiera

Un'escursione guidata alla scoperta di un ecosistema raro e sorprendente. Un'attività per imparare a riconoscere le tracce, i profumi e la flora di questo habitat unico, per poi concludere l'esperienza con un assaggio dei suoi sapori più caratteristici presso il ristoro. Ideale per chi desidera scoprire un territorio insolito, appassionati di natura e biodiversità, e curiosi che vogliono assaporare le eccellenze autentiche del territorio. Guida naturalistica Paolo Redemagni in collaborazione con il Ristoro Ex Dogana di Tornavento.

DOMENICA 20 SETTEMBRE

Dalle 10.00 alle 12.00: Passi di Salute

Un'esperienza che unisce movimento dolce, divulgazione scientifica e immersione nella natura. Camminando a ritmo lento lungo itinerari semplici, approfondiremo con gli esperti i concetti di "prescrizioni verdi" e planetary health, scoprendo i benefici psicofisici degli ecosistemi e il legame indissolubile tra salute umana e tutela del territorio. Ideale per: Chi cerca benessere, consapevolezza e un dibattito scientifico all'aria aperta. Guida Antonio Polito con i medici ISDE (Dott.ssa Miriam Carluccio, Dott.ssa Grazia Sacchi e Dott. Lorenzo Ferrante).

Dalle 10.00 alle 12.00: Nordic Walking

Allenamento completo e salutistico con l'uso di bastoncini specifici per apprendere la corretta tecnica di camminata nordica ed esplorare la natura e la storia locale. Guide ed istruttori di Nordic Walking Cristiano Nericcio e Valentina Anello.

Dalle 14.30 alle 16.30: Bagni di Foresta e Yoga

Escursione rigenerante basata sulla pratica giapponese dello Shinrin-yoku (bagni di foresta) abbinata a una sessione di Yoga immersi nel bosco, ideale per ridurre lo stress e ritrovare l'equilibrio. Un percorso esperienziale per riconnettersi con se stessi, esplorare la propria vitalità interiore e immergersi consapevolmente nella ricca biodiversità del Parco. Ideale per ritrovare l'equilibrio psicofisico e ridurre lo stress attraverso il movimento e la meditazione nel bosco. Guida naturalistica in collaborazione con insegnante di yoga qualificata.

Tutti gli eventi sono GRATUITI con il contributo di Regione Lombardia (Sistema Parchi).

Iscrizione: Obbligatoria tramite QR Code presente sui materiali informativi.

Info: 339 5638715.

This entry was posted on Tuesday, September 8th, 2026 at 11:15 am and is filed under [Tempo libero](#). You can follow any responses to this entry through the [Comments \(RSS\)](#) feed. You can skip to the end and leave a response. Pinging is currently not allowed.

