

Tags: Shinrin-yoku. Immergersi nei boschi. Il metodo giapponese per coltivare la felicità e vivere più a lungo libro pdf download, Shinrin-yoku. Immergersi nei boschi. Il metodo giapponese per coltivare la felicità e vivere più a lungo scaricare gratis, Shinrin-yoku. Immergersi nei boschi. Il metodo giapponese per coltivare la felicità e vivere più a lungo epub italiano, Shinrin-yoku. Immergersi nei boschi. Il metodo giapponese per coltivare la felicità e vivere più a lungo torrent, Shinrin-yoku. Immergersi nei boschi. Il metodo giapponese per coltivare la felicità e vivere più a lungo leggere online gratis PDF

---

## **Shinrin-yoku. Immergersi nei boschi. Il metodo giapponese per coltivare la felicità e vivere più a lungo PDF**

**Qing Li**



***Questo è solo un estratto dal libro di Shinrin-yoku. Immergersi nei boschi. Il metodo giapponese per coltivare la felicità e vivere più a lungo. Il libro completo può essere scaricato dal link sottostante.***



Autore: Qing Li

ISBN-10: 9788817101868

Lingua: Italiano

Dimensione del file: 3331 KB

## DESCRIZIONE

Qual è stata l'ultima volta in cui avete camminato in un bosco fermandovi ad ammirarlo sorpresi dai boccioli in primavera o incantati dai motivi disegnati dalla brina invernale su una foglia? E quante ore, invece, passate ogni giorno a guardare uno schermo? Per millenni gli esseri umani hanno vissuto a stretto contatto con la natura, ma l'urbanizzazione forzata degli ultimi secoli ha finito per alterare un equilibrio consolidato generando in tutti noi una condizione di stress. Shinrin-yoku (letteralmente "bagno nel bosco", in inglese Forest Bathing) è la parola giapponese che definisce una profonda immersione nella natura. Non è una forma di esercizio fisico e non è una semplice passeggiata. È un'esperienza codificata di sollecitazione dei cinque sensi per educarsi all'ascolto dei suoni di un bosco, alla capacità di respirarne i profumi, di osservare la luce e le sfumature dei colori, alla sensibilità nello stabilire un contatto con le piante e con la terra. Perché, come dimostrano tanti recenti studi, quando siamo in armonia con la natura il sistema nervoso si riequilibra, le difese immunitarie si rafforzano, la frequenza cardiaca si abbassa, le capacità di concentrazione e di memorizzazione aumentano sensibilmente. In questo manuale pratico e poetico, il professor Qing Li, immunologo e fondatore della Società Giapponese di Medicina Forestale, ci guida alla scoperta e alla pratica dello shinrin-yoku illustrando con grande chiarezza e semplicità un'esperienza destinata a cambiare in meglio le nostre vite.

**COSA DICE GOOGLE DI QUESTO LIBRO?**

Buy Shinrin-yoku. Immergersi nei boschi. Il metodo giapponese per coltivare la felicità e vivere più a lungo by Qing Li, I. Katerinov (ISBN: 9788817101868) from ...

Shinrin-yoku. Immergersi nei boschi. Il metodo giapponese per coltivare la felicità e vivere più a lungo è un Libro di Qing Li, pubblicato da Rizzoli. Leggi le ...

Scopri Shinrin-yoku. Immergersi nei boschi. Il metodo giapponese per coltivare la felicità e vivere più a lungo di Qing Li, I. Katerinov: spedizione gratuita per i ...

**SHINRIN-YOKU. IMMERGERSI NEI BOSCHI. IL METODO GIAPPONESE PER COLTIVARE  
LA FELICITÀ E VIVERE PIÙ A LUNGO**

[Leggi di più ...](#)