

Tags: Shinrin-yoku. La teoria giapponese del bagno nella foresta per ritrovare il proprio equilibrio libro pdf download, Shinrin-yoku. La teoria giapponese del bagno nella foresta per ritrovare il proprio equilibrio scaricare gratis, Shinrin-yoku. La teoria giapponese del bagno nella foresta per ritrovare il proprio equilibrio epub italiano, Shinrin-yoku. La teoria giapponese del bagno nella foresta per ritrovare il proprio equilibrio torrent, Shinrin-yoku. La teoria giapponese del bagno nella foresta per ritrovare il proprio equilibrio leggere online gratis PDF

Shinrin-yoku. La teoria giapponese del bagno nella foresta per ritrovare il proprio equilibrio PDF

Yoshifumi Miyazaki



Questo è solo un estratto dal libro di Shinrin-yoku. La teoria giapponese del bagno nella foresta per ritrovare il proprio equilibrio. Il libro completo può essere scaricato dal link sottostante.



DOWNLOAD PDF

Autore: Yoshifumi Miyazaki

ISBN-10: 9788858021132

Lingua: Italiano

Dimensione del file: 4355 KB

DESCRIZIONE

La natura incontra la scienza in questo splendido libro dedicato al potere benefico degli alberi e dei boschi. Il termine shinrin-yoku, o "bagno nella foresta", è stato coniato negli anni Ottanta in Giappone, e prevede la totale immersione nell'atmosfera del bosco. Perdersi nel paesaggio, assimilare gli oli essenziali degli alberi, prendersi una mattina, un pomeriggio o un'intera giornata per farne propri i colori e i profumi ha infatti innumerevoli effetti positivi. È un vero e proprio ritorno alla natura che, come confermato da numerosi studi scientifici, permette di ritrovare il proprio equilibrio, ridurre i livelli di stress, migliorare l'umore e rinforzare il sistema immunitario. Sia che scegliate di partecipare a un programma di "forestaterapia", o semplicemente di passare un po' di tempo fra le colline, le montagne o i parchi vicino a casa, questo libro vi fornirà la guida e tutte le informazioni necessarie per un'avventura rigenerante.

COSA DICE GOOGLE DI QUESTO LIBRO?

Da un po' di tempo si sente parlare di shinrin-yoku, la teoria giapponese del bagno nella foresta per ritrovare il proprio equilibrio psicofisico che ...

La pratica giapponese del Shinrin Yoku o "bagno in foresta ... permette di ritrovare il proprio equilibrio, ... provengono dal legno e dai bagni nella foresta, ...

Valeria Pini per la Repubblica - Salute shinrin yoku Un tuffo nel verde per fare un bagno fra foglie e alberi. È il richiamo della foresta.

**SHINRIN-YOKU. LA TEORIA GIAPPONESE DEL BAGNO NELLA FORESTA PER
RITROVARE IL PROPRIO EQUILIBRIO**

[Leggi di più ...](#)