

# PROGETTO “FORTER”

## VISITA DI STUDIO | STUDIENBESUCH

Colonia Alpina “Sacro Cuore”  
via Cadorna 54 - Fusine in Valromana - Tarvisio (UD)

<https://goo.gl/maps/5Vm2vFjqRWiXqkSg7>

### PROGRAMMA | PROGRAMM

10.00	Ritrovo presso la Colonia Welcome coffee	Treffpunkt in der Kolonie Welcome coffee
	Visita alla struttura e test di laboratorio	Besichtigung der Einrichtung und Laboruntersuchungen
	Parliamo di... * <b>Forestoterapia</b> con Mario Canciani (Pneumologo) * <b>Forest bathing</b> con Giulia Terlicher (Forest coach)	Reden wir über... * <b>Waldtherapie</b> mit Mario Canciani (Pneumologe) * <b>Waldbaden</b> mit Giulia Terlicher (Forest coach)
12.30	Pranzo	Mittagessen
14.30	<b>Esperienza di Forest bathing</b> guidata da Giulia Terlicher  <i>Attraverso attività sensoriali e di ascolto di sé stessi in relazione all'ambiente naturale circostante e dei suoi elementi, godrete dell'effetto rilassante e dell'azione rigenerante che la foresta con le sue proprietà regala ai suoi ospiti. Respirare, osservare, toccare, esplorare, giocare, costruire, condividere e ridere sono alcune delle cose che farete immersi nel verde.</i>	<b>Erlebnis Waldbaden</b> angeleitet von Giulia Terlicher  <i>Durch sensorische Aktivitäten und das Hören auf sich selbst in Beziehung mit der natürlichen Umgebung und ihren Elementen werden Sie die entspannende und regenerierende Wirkung erfahren, die der Wald mit seinen Eigenschaften seinen Gästen schenkt. Atmen, Beobachten, Berühren, Erforschen, Spielen, Bauen, Teilen und Lachen sind einige der Dinge, die Sie eingetaucht im Grünen tun werden.</i>
17.00	Conclusione attività	Abschluss der Veranstaltung

**Martedì 30 agosto 2022 | Dienstag, 30. August 2022**