

LA PROVINCIA
SABATO 2 NOVEMBRE 2019

Economia 11

Non solo spa, ecco il bosco bioenergetico Bastano 10 minuti per ridurre lo stress

La novità. Alla Tenuta dell'Annunziata la "forest therapy", benefici per il corpo in base agli alberi. Percorso con 40 punti di sosta, dai castagni alle querce. La proprietà: «Un caso unico in Europa»

UGGIATE TREVANO
SERENA BRIVIO

Turismo sempre più green: Tenuta de l'Annunziata inaugura il Bosco bioenergetico che fa bene al corpo e allo spirito.

Oggi più che mai il benessere di corpo e mente passa dal contatto con la natura. Una delle pratiche wellness più in voga al momento è il "forest bathing", shiirin-yoku in giapponese, letteralmente "bagno di bosco". Alla base, un concetto antico come il mondo: fare lunghe passeggiate nel verde, respirare aria pulita e avvolgersi dei profumi della vegetazione aiuta a combattere lo stress e a ricaricarsi.

Relais, cucina e wellness
«È in questo contesto che si colloca il bosco bioenergetico della tenuta - spiega Elisabetta Guffanti -. L'esperienza offerta è un'evoluzione del classico concetto di forest bathing, che qui si fa propria-

Specie e posizione dell'albero determinano gli effetti benefici per l'organismo

mente forest therapy, caso unico in Europa, al punto da rendere l'Annunziata un centro all'avanguardia in questo ambito».

La proprietà immersa tra le colline è rimasta a lungo abbandonata fino all'acquisto nel 2007 da parte della famiglia Guffanti-Pezzoli che con una lunga e complessa opera di recupero l'ha trasformata in un agriturismo di charme dall'approccio olistico, dove tutto ruota attorno alla natura.

A cominciare dalle ventuno camere del relais, con vista sul castagneto, alla proposta gastronomica del ristorante Quercus, dove lo chef Alfio Nicolosi utilizza esclusivamente materie prime di produzione propria o provenienti da realtà del territorio, proponendo in chiave gourmet. Alla spa, isola di 1.500 metri quadri dove ogni prodotto utilizzato è realizzato con principi e materie prime naturali, sempre di produzione propria.

Questa filosofia sottesa a tutte le attività, trova adesso il suo massimo compimento proprio tra gli alberi del suo bosco bioenergetico, un'oasi di ben tredici ettari.

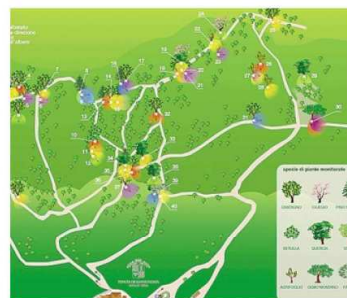
Nato da un progetto dell'eco-designer e bio-researcher Marco Nieri, si articola

in un itinerario segnato da vari "ambienti" naturali, aree dove la presenza di determinate specie arboree crea condizioni bioenergetiche tali da permettere, a chi vi sosta per almeno dieci minuti, di abbassare i generali livelli di stress e aumentare il proprio benessere complessivo, ma soprattutto di ottenere effetti benefici particolarmente intensi su specifici organi o apparati.

Dai reni al sistema nervoso

A determinare questi effetti sull'organismo non è solo la specie di albero, ma anche la posizione in cui si trova. Così, per esempio, sedere nei pressi dei castagni collocati nel punto uno dell'itinerario ha effetti positivi su reni, ghiandole surrenali, prostata e sistema linfatico, mentre quelli al punto due agiscono in maniera più specifica su utero, sistema cardiocircolatorio, coronarie e vescica.

O ancora, la sosta nell'area 34/35 caratterizzata da pini silvestri e querce è consigliata a chi soffre di problemi al fegato, al sistema nervoso o al pancreas, e così via. Complessivamente sono quaranta le aree individuate all'interno del bosco concepito secondo i principi della psico-architettura.



L'itinerario tra i boschi prevede quaranta step



La nuova offerta punta tutto sulla natura e sul benessere

Il welfare in azienda Se ne parla con la Cdo

Montano Lucino
Giovedì prossimo al Cruise l'incontro su come le imprese possono portare nuove politiche di benessere

Welfare, non uno slogan da sbandierare, bensì una necessità e un'occasione da costruire per le aziende. Prendendo spunto da chi già lo pratica in modo sistematico oppure ha comunque suggerimenti da condividere. Anche perché il risultato, pure in termini di produttività, è notevole. Con questo spirito la Compagnia delle Opere di Como, guidata dal presidente Marco Mazzoni e dal direttore Marco Molinari, organizza "Quando il welfare crea vero benessere in azienda - strumenti e opportunità per renderlo possibile".

Una conversazione imprenditoriale che andrà in scena giovedì prossimo all'Hotel Cruise in via Carducci 3 a Montano Lucino. Interverranno all'incontro, che inizia alle ore 18, Danilo Ariagno, presidente Cassa Area Salus, Antonio Intiglietta, presidente Ge.Fi. Emanuele Aloise, sales manager Easy Welfare. A moderare l'incontro sarà Andrea Polizzotto, socio amministratore Ibi srl. Dopo l'accolta, la conversazione prenderà il via alle 18.30. Si potranno ascoltare le storie degli imprenditori, poi alle 19.45 inizierà la fase delle domande del pubblico. La partecipazione è gratuita, ma bisogna registrarsi inviando una mail a info@como.cdo.org o telefonando allo 031558018.

GRANDE CONCORSO DE LA PROVINCIA

BOLLINOPOLI GREEN

NON PERDERE I BOLLINI!

RACCOGLI TUTTI I GIORNI I BOLLINI PUBBLICATI SU LA PROVINCIA E CONTROLLA I NUMERI ESTRATTI PER VINCERE UNO DEI FANTASTICI PREMI IN PALIO!

OGNI GIORNO (da lunedì a venerdì)
5 buoni spesa da 200* euro cad.
* 150 € IPER la Grande 1 e 50 € negozi del Centro Commerciale

IL SABATO
1 bicicletta elettrica
UNIEURO COMO CENTRO

SUPERPREMIO FINALE
1 automobile
Toyota Yaris Hybrid Active

RIVAUTO
www.rivauto.it

In collaborazione con:
CENTRO COMMERCIALE Grandate
IPER la grande
RIVAUTO www.rivauto.it
UCI
unieuro COMO CENTRO

Per informazioni telefonare al numero 031.582430 dal lunedì al sabato dalle 09.00 alle 13.00.
Regolamento completo su www.laprovinciadico.com

La Provincia