

## Dalle piante alla cosmesi lungo il Tagliamento: forest bathing a Forni di Sopra

Tra piante officinali e la cornice del bosco, tutti i venerdì itinerari per rilassare la mente e il corpo  
imparando a preparare prodotti cosmetici naturali

Trieste, 17 agosto 2023 – Immergersi nella natura per ricaricare il corpo e la mente, abbattendo ansia e stress. Il forest bathing, una pratica terapeutica che favorisce il benessere psico-fisico e prevede specifiche tecniche di rilassamento e stimolanti esperienze sensoriali immersi nell'ambiente del bosco, è sempre più diffuso e a **Forni di Sopra si abbina con la fitocosmesi**, attraverso alcuni itinerari che si sviluppano lungo il fiume Tagliamento (tutti i venerdì fino al 1° settembre). Qui, accanto ai verdi boschi, la natura circostante offre un'immensa varietà di piante officinali, da annusare, toccare ed assaggiare, come in un enorme giardino botanico all'aperto, tra il gorgoglio dell'acqua del fiume e il cinguettio degli uccelli, e a rendere ancora più attraente l'esperienza a Forni di Sopra la possibilità di imparare a preparare i prodotti cosmetici a base di piante del luogo.

Prenotazione obbligatoria entro le 17 del giorno precedente l'attività (Per maggiori informazioni Infopoint Forni di Sopra +39 0433 886767, [info.fornidisopra@promoturismo.fvg.it](mailto:info.fornidisopra@promoturismo.fvg.it)).

### Sulle cime ad agosto, tutti gli appuntamenti della montagna

A **Piancavallo**, domenica 20 agosto alle 9.30, [Tra la Malghe in Mountain Bike](#), un percorso misto percorribile agevolmente tra asfalto, sterrato e sentiero, che offre grande varietà di paesaggi e ambientazioni tra pascoli, boschi di faggio e prati di rododendri (prenotazione obbligatoria, per informazioni e prenotazione obbligatoria: infopoint Piancavallo - 0434 655191 [info.piancavallo@promoturismo.fvg.it](mailto:info.piancavallo@promoturismo.fvg.it)).

Scopri tutte le attività di [Piancavallo](#)

A **Sappada** si potrà scegliere tra il [Forest Bathing, terapia forestale a Sappada](#), un percorso di consapevolezza con un'esperienza sensoriale nei boschi, adatto a tutti, in compagnia di una guida naturalistica (tutti i martedì di agosto, ore 9.30), o il [Tiro con l'arco](#), lunedì 21 e giovedì 24 agosto a Pian dei Nidi, in compagnia di Licia ed Elda, alla scoperta di questa affascinante disciplina per apprenderne le basi (ritrovo alla partenza seggiovia Pian dei Nidi, ore 14.30). Per entrambe le esperienze la prenotazione è obbligatoria all'infopoint di Sappada – Tel. 0435 469131 – [info.sappada@promoturismo.fvg.it](mailto:info.sappada@promoturismo.fvg.it).

Scopri tutte le attività a [Sappada](#)

A **Sauris** il [Forest Bathing](#) musicale si svolge con le Plants Play, attraverso due elettrodi sistemati sulle foglie, vengono convertite in note musicali le naturali variazioni elettriche delle piante (sabato 19 agosto ore 16) mentre il [Sound lab and family Kids](#), domenica 20 agosto ore 11, è il laboratorio per imparare a suonare le campane tibetane e altri strumenti, con accenni di ritmica musicale e musica di insieme. (Prenotazione obbligatoria Ufficio Turistico Sauris: 0433.86076, [info@sauris.org](mailto:info@sauris.org)).

Scopri tutte le altre attività di [Sauris](#)

A **Forni di Sopra** venerdì 18 e martedì 22 agosto l'[Escursione in e-bike](#), in sella a mtb a pedalata assistita, va alla scoperta della località e dintorni, nella natura del Parco Naturale delle Dolomiti Friulane (Infopoint Forni di Sopra: 0433 886767 – [info.fornidisopra@promoturismo.fvg.it](mailto:info.fornidisopra@promoturismo.fvg.it)).

Scopri tutte le attività a [Forni di Sopra](#)

Sempre in Carnia, a **Sutrio**, l'[Escursione naturalistica sulla Panoramica delle Vette](#) permette di salire in quota e godere, con poca fatica, della vicina dorsale di vetta salendo sul monte Crostis (venerdì 18 agosto, 8.30): lasciando l'auto nei pressi del rifugio Chiadinas si sale in cima al Crostis, che offre una visuale a 360° sulle montagne friulane, si prosegue per una lunga cavalcata sul filo di cresta fino al laghetto di Tarondon per poi riscendere, in un percorso escursionistico di interesse naturalistico e geologico, anche con l'illustrazione delle vicende belliche dei luoghi attraversati. Sabato 19 agosto sempre il monte Crostis sarà protagonista del [Tramonto in quota](#), assieme all'alba uno degli spettacoli più magici e autentici che la natura possa offrire. Un'esperienza di trekking in un contesto naturale straordinario come quello del comprensorio dello Zoncolan.

Per maggiori informazioni e prenotazioni obbligatorie: Visit Zoncolan (0433- 778921 - [info@visitzoncolan.com](mailto:info@visitzoncolan.com)).

A **Forni Avoltri** [Sui sentieri della Grande Guerra](#), sabato 19 e domenica 20 alle 9, gli itinerari "Da Collina al Passo Volaia" (dislivello 650 metri circa., lunghezza 5,5 chilometri) e "Da Pierabech al Lago di Bordaglia" (dislivello 800 metri circa, lunghezza 13 chilometri) offrono l'occasione di scoprire l'eredità lasciata in montagna dalla Grande guerra, dove i resti del conflitto si fondono con la bellezza e la quiete di queste cime immerse nella natura. Ad **Arta Terme**, sabato 19 alle 9.30, la [Passeggiata a piedi nudi](#), permetterà, in compagni di un esperto, di riscoprire terreni naturali facili e piacevoli, dedicando una prima parte della mattina a esercizi di risveglio, di contatto sensoriale, per riscoprire la mobilità dei piedi, l'elasticità dell'arco plantare e il senso di equilibrio. Prenotazione obbligatoria all'infopoint di Arta Terme (Tel. 0433.929290, [info.artaterme@promoturismo.fvg.it](mailto:info.artaterme@promoturismo.fvg.it)).

A **Timau** l'[Esperienza speleologica in grotta](#) è in programma domenica 20 agosto alle 9: in un ambiente scavato dall'acqua in migliaia e migliaia di anni si percorre la storia geologica di rocce formatesi 400 milioni di anni fa. Per informazioni Infopoint Arta Terme (Tel. 0433.929290, [info.artaterme@promoturismo.fvg.it](mailto:info.artaterme@promoturismo.fvg.it)) e Infopoint Tolmezzo (Tel. 0433.44898, [info.tolmezzo@promoturismo.fvg.it](mailto:info.tolmezzo@promoturismo.fvg.it)).

A **Tarvisio** si può scegliere tra la [Tecnica del cuore con il cavallo Yang nel Tarvisiano](#), sabato 19 e domenica 20 agosto ore 15, assieme a Michela Battistutti, guida equestre naturale che propone un'esperienza in compagnia del suo meraviglioso cavallo Yang, oppure, martedì 22 agosto alle 14, il [Forest Bathing in Malga Glazzat nel comune di Pontebba](#): malga Glazzat Alta si trova a 1348 metri e in estate è raggiungibile anche con l'auto. Un agriturismo immerso in una meravigliosa conca prativa con vista a 360° sulle Alpi Carniche (Zuc del Bor e Monte Cavallo) e sulle Alpi Giulie (Jof di Montasio e Mangart).

Per ulteriori informazioni e prenotazioni contattare l'infopoint di Tarvisio (0482 2135, [info.tarvisio@promoturismo.fvg.it](mailto:info.tarvisio@promoturismo.fvg.it)). Scopri tutte le attività a [Tarvisio](#)

Per maggiori informazioni, prenotazioni e per scoprire tutte le esperienze: [www.turismofvg.it/booking-delle-esperienze](http://www.turismofvg.it/booking-delle-esperienze)