

Primavera in Friuli Venezia Giulia, tra fioriture e forest bathing

Escursioni guidate tra le fioriture nei Parchi naturali delle Prealpi Giulie e Dolomiti Friulane, esperienze rigeneranti con i bagni di foresta ed eventi dedicati all'arrivo della primavera

Trieste, 18 marzo 2026 – Con l'arrivo della primavera, il Friuli Venezia Giulia si trasforma in una destinazione ideale per chi desidera vivere la natura nel momento del suo massimo risveglio. Tra montagne, foreste, giardini storici e parchi naturali, il territorio offre numerose opportunità per scoprire paesaggi in fiore, partecipare a escursioni guidate e vivere esperienze di benessere all'aria aperta. Dalle fioriture alpine nei Parchi naturali alle attività di forest bathing nei boschi, fino agli eventi dedicati ai giardini e alle rose, la primavera diventa l'occasione perfetta per esplorare il territorio con un ritmo lento e immersivo, tra panorami e biodiversità.

Wellbeing, rigenerarsi dalla montagna al mare con il forest bathing

Un passo dopo l'altro, immersi nella natura, il benessere prende forma grazie alle **esperienze di wellbeing** in montagna e in tutto il territorio del Friuli Venezia Giulia, dalle Valli del Natisone alla Foresta millenaria di Tarvisio, ma anche lungo il litorale fino al Parco del Castello di Miramare. Si passa dalle **attività all'aria aperta ai percorsi di consapevolezza**, per una primavera da vivere con autenticità tra **yoga nel bosco, forest bathing, bagni di gong, di grotta e nel bosco e giochi nelle foreste per i bimbi**.

Le **Valli del Natisone**, in particolare, sono il luogo perfetto per ricaricare le energie e riscoprire il modo in cui la natura può portare benessere al corpo: è qui che si trova **la prima "Stazione di Terapia Forestale" in Europa**, pensata per mettere in connessione persone e foreste. Le [sessioni guidate di Forest Bathing](#) sono un'ottima soluzione per chi vuole farsi condurre lontano dallo stress: due ore di cammino, **lungo il primo sentiero certificato per fini di attività medica in natura e uno dei primi in Europa**, immersi nella natura del Friuli Venezia Giulia. Il percorso si trova nel cuore dei boschi della Val Erbezzo e arriva fino alle Cascate di Kot, che con il loro scrosciare continuo risuonano di vita nel silenzio del verde.

Un altro contesto particolarmente adatto è la **Foresta di Tarvisio**, una delle più estese foreste d'Italia. Tra fitti boschi di abeti e larici si svolgono [esperienze di forest bathing](#), durante le quali i partecipanti vengono guidati lungo sentieri tranquilli per vivere il bosco con tutti i sensi.

Sul versante costiero, le attività si svolgono anche nel [Parco del Castello di Miramare](#) a Trieste tra gli alberi secolari e a pochi passi dal mare per una sensazione di pace e di immersione nella storia e nella natura.

Tutte le esperienze di wellbeing sono disponibili su www.turismoFVG.it/it/outdoor/wellbeing-experience

Ammirare le fioriture nel Parco naturale delle Prealpi Giulie e delle Dolomiti Friulane

Terminata la stagione dello sci, la montagna del Friuli Venezia Giulia cambia volto e, con il progressivo scioglimento della neve, si trasforma in un giardino dalla straordinaria ricchezza botanica. Tra marzo e aprile nei prati, pascoli e boschi di fondovalle delle **Alpi Carniche, Alpi Giulie e Dolomiti Friulane** è possibile **ammirare le prime fioriture** che rendono l'arco alpino e dolomitico una meta imperdibile per escursioni e trekking di ogni livello. Per godere a pieno del paesaggio e scoprire la biodiversità delle montagne del Friuli Venezia Giulia, il Parco naturale delle Prealpi Giulie e il Parco naturale delle Dolomiti Friulane offrono un **calendario di escursioni guidate** in alcuni degli ambienti più suggestivi del territorio.

Nelle **Prealpi Giulie**, in particolare, tra le fioriture primaverili più facilmente osservabili anche alle quote più basse si segnalano specie come il bucanave, la primula, l'erica carnicina, l'erba trinità, il croco, il farfaraccio niveo, l'elaboro o rosa di Natale, la genziana primaticcia, l'arabetta alpina e il fior di stecco. Il Parco propone venerdì 3 aprile [Venzone alla scoperta della flora del Parco](#): un'uscita nell'area dei Rivoli Bianchi per osservare le specie pioniere che colonizzano gli ambienti ghiaiosi e aridi. Il calendario prosegue anche nella Riserva naturale della Val Alba: sabato 2 maggio è in programma l'escursione [La flora della Val Alba: ricchezze e ricerche](#) dedicata alla flora delle faggete e degli ambienti rupestri, con approfondimenti sulle attività di conservazione della rara scarpetta della Madonna. Domenica 7 giugno l'itinerario [L'isolata vetta del Cjavalis e l'Eryngium](#) porterà gli escursionisti verso la panoramica vetta del Monte Cjavalis, offrendo l'occasione di conoscere da vicino la flora locale e i progetti di ricerca in corso. In estate, mercoledì 12 agosto con l'escursione [La flora del Canin sul sentiero botanico Mirabila](#) l'attenzione si sposterà sul massiccio del Monte Canin, lungo il sentiero botanico Mirabila, un itinerario panoramico che permette di scoprire una delle flore più ricche delle Alpi orientali.

Anche l'area montana del **Parco naturale delle Dolomiti Friulane** custodisce un patrimonio floristico di grande valore: tra prati alpini, ghiaioni e pareti rocciose è possibile incontrare numerose specie rare e protette, come la scarpetta della Madonna, la campanula morettiana, il papavero delle rocce, oltre a diverse varietà di orchidee e genziane che in primavera ed estate colorano il paesaggio montano. Queste montagne ospitano inoltre alcune specie endemiche, piante cioè presenti solo in aree molto ristrette delle Alpi orientali, a testimonianza della straordinaria biodiversità che caratterizza questo territorio e che rende l'esplorazione dei suoi sentieri un'esperienza naturalistica unica. Da non perdere l'escursione guidata prevista domenica 12 aprile [A Tramonti di Sopra nasce un fiore prezioso](#).

La flora alpina costituisce un patrimonio fragile e da tutelare, per questo la raccolta dei fiori non è consentita. Il modo migliore per preservare questa ricchezza è osservarla e fotografarla, contribuendo così alla sua conservazione nel tempo.

Gli eventi dedicati alle fioriture

Per celebrare l'arrivo della primavera in Friuli Venezia Giulia sono previsti diversi eventi e aperture speciali in alcuni dei giardini e parchi più belli della regione. Tra i primi appuntamenti della stagione figura **"Nel Giardino del Doge Manin"**, in programma il **21 e 22 marzo** a Villa Manin di Passariano (Codroipo). L'iniziativa propone visite, incontri e attività dedicate al paesaggio e al giardinaggio, valorizzando gli spazi verdi della storica residenza. Un altro appuntamento atteso è **"Giardini Aperti in Friuli Venezia Giulia"**, previsto **domenica 17 maggio**, quando numerosi giardini pubblici e privati della regione aprono le loro porte ai visitatori, offrendo l'opportunità di esplorare spazi verdi solitamente non accessibili e scoprire angoli di grande fascino paesaggistico. La stagione delle fioriture può essere vissuta anche visitando luoghi simbolo come **il roseto e il labirinto di rose damascene del Castello di Cordovado**, oppure i roseti e il **sentiero delle rose dell'Abbazia di Rosazzo**, dove ogni anno nel mese di maggio si svolge anche la manifestazione Rosazzo da Rosa, dedicata alla fioritura delle rose e alla valorizzazione del paesaggio collinare. A Trieste merita una visita il **Parco di San Giovanni**, uno dei principali spazi verdi cittadini, apprezzato per la varietà botanica, i percorsi immersi nel verde e le numerose fioriture che caratterizzano la stagione primaverile. Prevista a breve infine la riapertura di **Giardino Viatori di Gorizia**, un'area botanica creata da Luciano Viatori da cui si gode di una vista splendida su sulla città e sull'Isonzo.