



Proposte Team building

Valli di Lanzo e Val Maira

Il team building in natura non è un semplice svago, ma un investimento aziendale strategico capace di rigenerare il personale e produrre un ritorno immediato su tre fronti.

Sul piano **organizzativo ed economico**, l'immersione nel verde ricarica le funzioni cognitive aumentando la produttività al rientro. Inoltre, riducendo lo stress, abbatte i costi legati a conflitti e assenteismo, offrendo anche un vantaggio fiscale poiché l'attività è deducibile e integrabile nel welfare aziendale.

Per quanto riguarda il **benessere mentale**, l'allontanamento dagli schermi abbassa il cortisolo, migliorando focus e lucidità. Le attività outdoor azzerano le gerarchie, accelerando l'empatia e la fiducia nel gruppo, mentre gli stimoli della foresta sbloccano la creatività e il pensiero laterale.

Infine, l'esperienza impatta sulla **salute fisica e sulle relazioni**: l'atmosfera boschiva rafforza il sistema immunitario e migliora il sonno, mentre il contesto disteso favorisce un ascolto profondo che disinnesci le tensioni quotidiane dell'ufficio.

Modalità di Partecipazione

Per rispondere alle diverse esigenze delle aziende i percorsi benessere possono essere articolati in due formule:

- **Pratiche giornaliere**: uscite intensive sul campo della durata di mezza giornata o giornata intera. A tali modalità possono essere associati pranzi condivisi o degustazioni enogastronomiche con prodotti locali.
- **Campus Natura (2-3 giorni)**: soggiorni residenziali per una totale immersione nell'ambiente montano.

Il Percorso e la Personalizzazione

Il percorso offre due diverse soluzioni operative. La prima, di tipo *esperienziale*, è incentrata esclusivamente su attività di benessere e rigenerazione. La seconda è invece focalizzata sul *problem solving*, dove il team potrà mettersi alla prova nella risoluzione di sfide ed enigmi di gruppo (giochi a chiave). Entrambe le opzioni sfruttano il contesto naturale come un accogliente contenitore che amplifica i benefici dello stare all'aria aperta. A seconda della modalità preferita,





Il team dell'Associazione Artena è disponibile ad approfondire i dettagli e personalizzare l'esperienza per rispondere perfettamente alle specifiche esigenze dell'azienda.

Personale Docente e Sicurezza

Le proposte di *Richiamo del Bosco* e *Artena* si distinguono per un approccio d'eccellenza, capace di fondere armoniosamente la sensibilità educativa e la capacità di ascolto con l'esperienza prettamente escursionistica. Il team è infatti composto da Facilitatori, Guide Escursionistiche Ambientali (GEA) abilitate ai sensi della Legge Regionale del Piemonte n. 33/2001, Guide e Istruttori di *Forest Bathing* che si sono formati nell'Oasi Zegna, la prima area italiana a essere certificata (fin dal 2011) per questa pratica. Questa professionalità ci permette di garantire non solo una profonda specificità tecnica in ogni iniziativa, ma anche i massimi standard di sicurezza e competenza sul campo.



Con il contributo di





Sintonie Forestali

Percorsi di benessere e coesione

1. Forest bathing insieme: un'esperienza rigenerante progettata per vivere e respirare autenticamente il territorio. Attraverso le pratiche di *Forest Bathing* (immersione in foresta), i partecipanti potranno ritrovare il proprio benessere psicofisico e connettersi profondamente con l'ambiente. La guida condurrà il gruppo attraverso attività esperienziali, barefooting, meditazioni guidate, camminate responsabili, grounding, mindfulness.

Pacchetti possibili:

Giornaliera radici

Per rallentare, rilasciare le tensioni ed essere più presenti

Soggiorno immersione

L'esperienza completa di rigenerazione e coesione in Natura

Soggiorno sentiero

L'esperienza su misura per le vostre esigenze

2. Orientamento: Momenti di *problem solving*, piccoli giochi a chiave che permettano di cimentarsi sulla collaborazione, sulla comunicazione, sulla fiducia e lo stare insieme. Le attività hanno come soggetti, palline, corde o semplici giochi a chiave che stimolano una delle sezioni sopra menzionate. Ogni attività è costituita da un momento di presentazione del gioco, un momento di svolgimento del medesimo e un momento di condivisione delle dinamiche che si sono create. Le attività sono sempre svolte all'aria aperta per beneficiare del contesto naturale e possono essere intervallate da piccole camminate che permettono anch'esse la condivisione tra i partecipanti.

Pacchetti possibili:

Giornaliera orientamento

Per sviluppare spirito di squadra e problem solving

Soggiorno sentiero

L'esperienza su misura per le vostre esigenze





Obiettivi

- Benefici mentali
- Benefici relazionali
- Benefici fisici
- Benefici organizzativi

COSTI:

- Mezza giornata: 380€ per un massimo di 15 persone (1 guida); oltre 580€ per massimo 30 persone con 2 guide.
- Giornata intera: 500€ per un massimo di 15 persone (1 guida); oltre 800€ per 30 persone 2 guide.

N.B: i costi non includono eventuali pernottamenti e/o pasti/degustazioni.

Organizzazione tecnica a cura di **Società Consortile Valli Lanzo & Maira**.

Realizzazione a cura delle guide dell'**Associazione Studio Arlena**.



Con il contributo di

