



Michela Tonello

di Padova, diplomata al liceo classico e laureata in Lingua e Letteratura Giapponese a Venezia, per diversi anni ha accompagnato gruppi di anziani in soggiorni climatici di due settimane presso varie località italiane, specie in Trentino, guidandoli in gite e passeggiate in natura. Ha insegnato italiano in Giappone a Osaka, dove ha vissuto 11 anni, appassionandosi a vari aspetti della cultura e spiritualità giapponese relativi al benessere psicofisico e alla relazione con la Natura nella vita quotidiana, dedicandosi a pratiche di salute quali Mitakara e Rakkenhō, alla danza Kagemai, alla produzione di cibi fermentati (miso, umeboshi, ecc.), ma soprattutto alla frequentazione di foreste, templi buddhisti, santuari shintoisti, fonti termali e power spot. Attualmente risiede a Padova, dove continua a praticare, fermentare, danzare, ed esplorare la Foresta, si dedica allo studio dello Shinrinyoku, delle erbe spontanee e alla loro raccolta, e occasionalmente tiene laboratori di avviamento alla fermentazione, cerchi di Mitakara e classi e sessioni di Rakkenhō.

(Nella foto, la cascata del quasi Parco nazionale di Minō, una delle 100 foreste giapponesi scelte per lo Shinrinyoku)