



Associazione  
**FORESTA MODELLO**  
delle **MONTAGNE**  
**FIorentINE**



**Giropoggio**  
di C. Visca



## Comunicato Stampa

### MEDITAZIONE E SALUTE IN FORESTA

**Domenica 18 Ottobre\_ Castagno D'Andrea (San Godenzo)**

L'Associazione Foresta Modello delle Montagne Fiorentine, in collaborazione con Il Centro Visita di Castagno D'Andrea del Parco Nazionale delle Foreste Casentinesi, Monte Falterona e Campigna organizza il prossimo 18 Ottobre, una giornata di conoscenza diretta e un incontro di approfondimento sulle funzioni preventive e terapeutiche della Foresta nello splendido contesto delle Faggete del Monte Falterona.

I servizi per la salute offerti dalle foreste per mezzo della relativa frequentazione sono stati ampiamente convalidati dalla scienza, sia sul piano psicologico che su quello fisiologico. Tutti i sensi umani concorrono a realizzare questi benefici: la visione e il contatto diretto con gli alberi, i suoni del bosco, il gusto con i prodotti del sottobosco, e l'olfatto. Proprio l'inalazione dei composti organici volatili rilasciati dalle piante e dal suolo, preziosi componenti degli oli essenziali, gioca un ruolo fondamentale, purché l'aria sia pura come nelle foreste che incontriamo nel territorio della Foresta Modello.

Effetti benefici sugli stati di ansia, stress e depressione, e sulla forza del sistema immunitario, sono stati osservati dopo appena 20 minuti di immersione in foresta. Due ore lasciano un'impronta durevole fino a una settimana, e con due giorni in foresta il sistema immunitario conserva effetti benefici fino a un mese. Recentemente, è stato ipotizzato che i composti volatili emessi dalla vegetazione della macchia mediterranea abbiano contribuito a limitare la diffusione del Covid-19 nell'Italia meridionale. Studi neurologici hanno dimostrato che gli effetti delle pratiche di meditazione e dell'immersione in foresta sono molto simili, e che praticare meditazione e tecniche di respirazione in foresta amplifica in modo significativo gli effetti benefici.

**La giornata prevede nella mattinata un'esperienza multisensoriale in foresta**, con “pratiche di approccio al bosco” proposte dalle psicologhe esperte Sara Nardini e Marta Regina, e da loro già sperimentate in altri contesti forestali. La camminata consapevole, gli esercizi del respiro, il radicamento e la meditazione con l'albero, l'identificazione con la natura insieme agli esercizi di Qi Gong, ci permetteranno di vivere con intensità l'esperienza di “TERAPIA FORESTALE” che si inserisce nel progetto nazionale del Club Alpino Italiano. Il gruppo sarà accompagnato da guide titolate CAI e GAE, e da Francesco Meneguzzo, referente tecnico nazionale per il progetto del CAI.

**Nel pomeriggio è previsto un incontro di approfondimento nella sede del Centro Visita del Parco.**

Dopo i saluti istituzionali e un'introduzione all'ecosistema forestale ed alla biodiversità, sono previsti gli interventi di Stefano Berti, Presidente dell' Ass. Foresta Modello delle Montagne Fiorentine, sul tema dei pregi ambientali e forestali del territorio dell'area fiorentina e di come la pratica della Forest Therapy sia funzionale alla salvaguardia delle foreste e alla valorizzazione anche in chiave turistica ed economica dei servizi ecosistemici connessi. Seguirà l'intervento di Fabio Firenzuoli, direttore del CERFIT, Centro di Ricerca e Innovazione in Fitoterapia e Medicina integrata, struttura di riferimento per la fitoterapia della Regione



Associazione  
**FORESTA MODELLO**  
delle **MONTAGNE**  
**FIorentINE**



**Giropoggio**  
di C. Visca



**I CENTRI**  
**VISITA**  
PARCO NAZIONALE  
FORESTE CASENTINESI

Toscana, Azienda Ospedaliero Universitaria Careggi. Il Prof. Firenzuoli, coautore di un recente e fondamentale articolo scientifico in materia, ci parlerà dei benefici per la salute legati all'esposizione ai composti organici volatili presenti in ambito forestale.

Francesco Meneguzzo, ricercatore del CNR e referente tecnico nazionale del comitato scientifico centrale del CAI, presenterà i risultati delle sue ricerche effettuate in diverse foreste del territorio nazionale, offrendo consigli sui luoghi, le stagioni, gli orari di frequentazione e le modalità di immersione, finalizzati a ottimizzare i benefici dell'Aromaterapia naturale in foresta. Carlo Visca, Guida Ambientale Escursionistica, parlerà invece del ruolo delle guide GAE nel promuovere e favorire la fruizione delle Foreste per un turismo lento e consapevole. Chiuderanno l'incontro Sara Nardini, Psicoterapeuta, esperta in meditazione e aromaterapia, e Marta Regina, Psicologa, Mindfulness Association UK, che, dopo aver condotto l'esperienza della mattinata, interverranno su temi fondamentali per poter praticare correttamente l'esperienza della Forest Therapy. La Dott.ssa Nardini ci parlerà delle pratiche necessarie per condurre un'immersione consapevole in Foresta, mentre la Dott.ssa Regina ci introdurrà agli esercizi migliori da praticare nella foresta per calmare l'ansia.

Modererà il giornalista Alessandro Visca responsabile della rivista "Medico e Paziente" media partner dell'incontro.

*L'intera giornata avrà il patrocinio di: Parco Nazionale Foreste Casentinesi, Unione di Comuni Valdarno e Valdisieve, Comune di San Godenzo, Consiglio Nazionale delle Ricerche Istituto per la Bioeconomia (CNR IBE), Club Alpino Italiano (CAI), Centro di Riferimento Regionale in Fitoterapia (CERFIT), Associazione Andrea del Castagno, Segretariato Mediterraneo di Foreste Modello (MMFN), Regione Toscana.*

**Corso valido ai fini dell'aggiornamento obbligatorio delle guide Aigae con riconoscimento di 2 crediti formativi.**