



Associazione  
FORESTA MODELLO  
delle MONTAGNE  
FIORENTINE

# Commissione Tematica Ambiente e Società

*Speaker: Giacomo Navarra*





# Terapia Forestale



Consiglio Nazionale  
delle Ricerche  
Istituto per la BioEconomia



**Il progetto For.Sa “Foreste e Salute” presentato all’interno della misura 19.2 del P.S.R. della Regione Toscana (“Progetti di rigenerazione delle comunità”) Bando Gal Start di Borgo San Lorenzo (FI), è stato ideato da FMMF insieme a un ampio partenariato (8 partner Diretti, 9 partner Indiretti, 3 soggetti Sostenitori) per valorizzare i servizi eco-sistemici della foresta in maniera innovativa e alternativa rispetto all’offerta attualmente disponibile, al fine di rilanciare le economie locali, generare sviluppo sostenibile e migliorare le condizioni di vita della comunità rurale.**



# Terapia Forestale

2020 - 2022

**18 Domenica Ottobre 2020**

La Foresta Modello delle Montagne Fiorentine e il Centro Vista di Castello d'Andra organizzano:

## Giornata di meditazione e salute in Foresta

**ESCURSIONE**  
Esperienza multisensoriale in Foresta  
ore 9.30  
Ritiro presso il Centro Vista e sostanzamento con auto proprie in località "Piancazza" poco prima della Foresta del Borbotto

**INCONTRO**  
Funzioni preventive e terapeutiche della Foresta  
ore 14.30

**Interventi:**  
Emiliano Piani  
Andrea Vellani  
Alto Andrea del Casagio  
Alessandro Bistacci  
Dottore Papi, Neurologo FC/MC  
Stefano Berti  
Fabio Frennottieri  
Dott. Roberto Motta, Montagne Fiorentine

**Partenza a piedi in Foresta**  
ore 10.15  
Francesco Meneguzzo CAI - CNR

**Contornio (Previdenza)**  
Sara Nardini  
Sara Nardini, esperta in meditazione e aromaterapia

**Marta Regina**  
Psicologa, Mindfulness Association UK

**Rientro ore 12.30 ca**

**Moderatore:**  
Alessandro Vica  
Giornalista medico scientifico

Per informazioni e prenotazioni  
col 331162589  
associazione@forestamodelmontagnefiorentine.org

**Prenotazione obbligatoria**  
In presenza di un numero limitato di posti, la prenotazione è obbligatoria.

Partners:

**Foresta Terapeutica**  
Giornata di esperienza e conoscenza  
Martedì 24 agosto 2021

**Terapia Forestale**  
Esperienza multisensoriale in Foresta

ore 9.30  
Ritiro presso Valico Croce ai Mori

ore 10.30  
Partenza a piedi in Foresta  
accompagnati da:  
Francesco Meneguzzo CAI-CNR  
Giovanni Magglierani CAI  
Matteo Mazzoni guida GAE  
Carlo Vica guida GAE

**Tavola rotonda**  
Funzioni preventive e terapeutiche della foresta  
ore 15.00  
Centro Polifunzionale CAI  
Via Poggio alla Croce 7, 50129, Firenze

**Partecipano:**  
Stefano Berti Presidente CAI Firenze  
Stefano Berti Presidente CAI Firenze  
Tommaso Ciarelli Sindaco di Loro Piana  
Fabio Frennottieri Direttore del Centro Polifunzionale CAI Firenze  
Giovanna Fradette Psicologa  
Vito Motta Pres. U.C. Valore e Vallette  
Francesco Meneguzzo CNR-CAI Firenze  
Jes Ramon Parra Mendigalaga CAI-CNR  
Diana Sestini Pres. CAI Firenze GAE  
Marta Regia Psicologa Mindfulness Association UK  
Gianluigi Tassi Pres. CAI Firenze GAE  
Antonio Vercini Pres. CAI Firenze GAE  
Giovanna Bacci Psicologa

**Conduciamo l'esperienza:**  
Patrizia Carhart Parmentier  
Jes Ramon Parra Mendigalaga

**Partenza ore 12.30 circa**

**Prenotazione obbligatoria**  
si seguiranno le indicazioni per la mitigazione del rischio da Covid19 per la partecipazione alla tavola rotonda è necessario il Green pass

Per informazioni e prenotazioni: 3386653366 - 3311162589  
associazione@forestamodelmontagnefiorentine.org

Partners:

Associazione FORESTA MODELLO delle MONTAGNE FIORENTINE

Consiglio Nazionale delle Ricerche  
Istituto per lo Sviluppo delle Ricerche

Nel quadro del progetto nazionale di Terapia Forestale di CAI e Consiglio Nazionale delle Ricerche (CNR), proponiamo una sessione sperimentale di

## Terapia Forestale

Fonte del Borbotto - San Godenzo (FI)  
12 Settembre 2021

**Programma:**

ore 9.30 Ritiro presso parcheggio della Piancazza: registrazione, compilazione questionari e misurazione indici fisiologici nei boschi.

ore 10.30 Inizio della sessione di Terapia Forestale lungo il percorso prequalificato. Una psicoterapeuta qualificata condurrà i partecipanti, attraverso brevi passeggiate e frequenti soste, alla scoperta della potenza del nostro senso del contatto con la natura.

Ritiro ore 12.30 circa.

Al termine della sessione compilazione del secondo questionario e misurazione indici fisiologici nei boschi.

Terminata attività entro le 14.00

Vi raccomandiamo un abbigliamento comodo e scarpe da trekking.

I partecipanti si impegnano a rispettare le indicazioni impartite dagli accompagnatori responsabili dell'attuazione delle misure antiepidemiche durante la sessione sperimentale.

Accompagna il gruppo la guida Caterina Ori - AsC. Ecoturismo

Condurrà la sessione terapeutica: Anna Maria Bokkini (psicoterapeuta)

**Partecipazione Gratuita Prenotazione Obbligatoria**  
Per informazioni e prenotazioni 331162589 associazione@forestamodelmontagnefiorentine.org

Partners:

DOMENICA 18 SETTEMBRE

Associazione FORESTA MODELLO delle MONTAGNE FIORENTINE

Con il contributo di

## Terapia Forestale

PERCORSO DI ESPERIENZA E CONOSCENZA NEL "SENTIERO DEI GIGANTI"

**LUGO DI RITIRO**

DESCRIZIONE DEL PERCORSO  
TRA GLI ABETI E I FAGI DELLA BIRBERA NATURALE DI VALLOMBRINA SVITTANDO GLI ALBERI PIÙ ALTI D'ITALIA, SUI DOGIANI CON UN'ALTEZZA CHE SUPERAI 40 METRE SI RAGGIUNGO UNO PERCORSO A PIEDI "L'ANELLO DEI GIGANTI", UN ITINERARIO ADATTO A TUTTI LE OBIETTIVI CONFERIRE INSERIRE IN UNA NUOVA ESPERIENZA DI TERAPIA FORESTALE A CURA DEI SOCI DI FMMF.

PARTICIPAZIONE GRATUITA OBBLIGATORIA LA PRENOTAZIONE AL 331162589 OPPURE  
associazione@forestamodelmontagnefiorentine.org

**SULLA TERAPIA FORESTALE...**

In Italia, così come altrove anche in Europa, hanno preso il via numerose iniziative volte alla promozione del benessere attraverso la frequentazione di ambienti boschivi, in modo particolare si diversificano proposte di attività denominate di volta in volta "Forest Therapy", "Forest Bathing", "Immersioni forestali", "Segni di foresta", "Foresta terapia", "Terapia forestale", nel solco della "Shinrin-Yoku" giapponese...  
Questo orientamento è stato anche recepito a livello istituzionale, in primo luogo dall'OMS, che nel 2020 ha riconosciuto la frequentazione di ambienti forestali come una pratica di medicina preventiva, con effetti ad ampio spettro sulla salute mentale e fisica, attribuendo a queste e altre attività offerte dagli ambienti forestali risorse fondamentali per la ripresa sostenibile dalla pandemia da Covid-19. Anche la Strategia Forestale Nazionale, approvata dal Ministero delle politiche agricole alimentari e forestali nel 2022, menziona per la prima volta la "terapia forestale", includendola tra i servizi socio-culturali della foresta e, più precisamente, nelle iniziative di foresta cura. La ricerca scientifica ha ormai raccolto numerosi evidenze positive sul livello di stress, stato dell'animo e livelli di ansia, e non solo. In conclusione, gli effetti positivi ritenuti di carattere "psicologico" come il semplice passeggiare in un bosco o una foresta, "Forest Bathing", meditazione, osservando, ascoltando, respirando e gusti polmonari...  
Effetti che possono contribuire alla riduzione del livello di ansia, miglioramento del tono cognitivo, inasprimento del tono dell'animo e della funzionalità parasympatica, anche nei pazienti affetti da patologie croniche.

Fonte: **CAI FORESTA MODELLO** - Ca. n. 41 - Firenze - Montagne e Foreste. [www.fmmf.it](http://www.fmmf.it) - [www.cai.it](http://www.cai.it) - [www.ore.it](http://www.ore.it)

Partners:

Attività CETS  
Di FMMF  
2021 - 2024

EUROPARC  
FEDERATION

EUROPEAN CHARTER  
FOR SUSTAINABLE TOURISM IN  
PROTECTED AREAS







# Terapia Forestale

2023

Il Castagno d'Andrea  
Domenica 26 marzo



Badia di Moscheta  
Giovedì 11 maggio





# Thematic Commissions

UPDATES

## Grazie

Contatti:

FACEBOOK Foresta Modello Montagne Fiorentine

INSTAGRAM forestamodellomontagnefiorent

WEBSITE [www.forestamodellomontagnefiorentine.org](http://www.forestamodellomontagnefiorentine.org)

email

[associazione@forestamodellomontagnefiorentine.org](mailto:associazione@forestamodellomontagnefiorentine.org)

