

VAGLIA – BIVIGLIANO

CHIUDI GLI OCCHI, RESPIRA...LIBERA L'ANIMA

Il Comune di Vaglia punta al riconoscimento di **Stazione di Foresta Terapeutica** - dove si possono tenere sedute di Terapia Forestale (con terapeuta) e immersioni e bagni di foresta (da soli o guidati da operatori di Foresta Terapeutica) - ed in particolare la frazione di **Bivigliano** con i boschi di **Montesenario**, si candida come **luogo di benessere, prevenzione e cura per il corpo, la mente e lo spirito**. Non è un caso che **Montesenario** sia da secoli luogo di silenzio e preghiera. Situato a circa 800 metri di altezza, ospita sulla cima del monte il sacro Eremo omonimo. I suoi boschi, agevolmente raggiungibili da tutta la piana Firenze-Prato-Pistoia, ti accolgono in un mistico silenzio dove sarà facile **abbandonarsi e connettere i sensi e lo spirito con gli elementi del bosco**.

Il bosco è attraversato da sentieri di trekking, tra cui l'importante Via degli Dei che collega Bologna a Firenze. Dallo stesso luogo si dirama una rete di circa 80 km di sentieri che coprono tutto il comune di Vaglia, da percorrere a piedi immersi nella natura tra colline, boschi e suggestivi panorami.



INFO E PRENOTAZIONI

Per le date consultare il sito
<https://www.comune.vaglia.fi.it/eventi-notizie/terapia-forestale>



- Il sabato
- Ritrovo parcheggio Santuario di Montesenario ore 9:00
- Obbligo di prenotazione e pagamento anticipato
- Numero minimo 8/massimo 12 partecipanti
- In caso di numero minimo partecipanti non raggiunto l'attività non sarà svolta
- In caso di pioggia l'attività sarà rimandata a data successiva
- Attività consigliata a partire da 18 anni

Per prenotazioni scrivere a
arcibiviglianoaps.2020@gmail.com
Tel 055 0355051



Comune di Vaglia

P.zza Corsini n. 3 - 50036 Vaglia

tel: 055 500241

turismo@comune.vaglia.firenze.it



TERAPIA FORESTALE

LA PREGHIERA È STARE IN SILENZIO NEL BOSCO
Mario Rigorni Stern



FORESTA TERAPEUTICA



cerfit
Centro di Ricerca e Formazione in Terapie
Approcci Organizzativi Innovativi - Corsi
universitari negli Atenei di Firenze

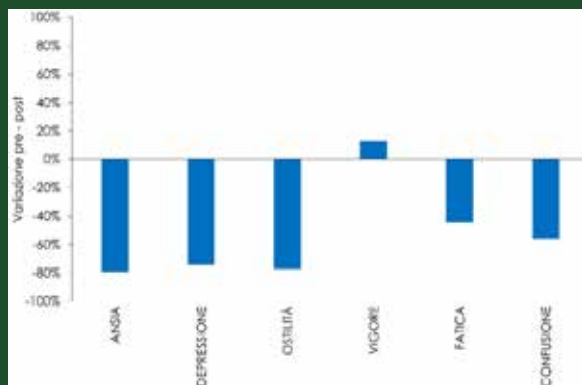


TERAPIA FORESTALE

In molti Paesi del mondo la Terapia Forestale viene praticata ed ha assunto da decenni un ruolo sanitario riconosciuto per la prevenzione e perfino come cura complementare di alcuni disturbi e patologie. Sempre più numerosi studi scientifici dimostrano l'importanza degli effetti benefici della Terapia Forestale sulla **salute psicologica** e anche **fisiologica** delle persone, a partire dal rafforzamento delle **difese immunitarie**. Una singola esperienza di Terapia Forestale della durata di poche ore può produrre notevoli effetti sul benessere mentale e a vantaggio dei sistemi immunitario, respiratorio e cardiocircolatorio fino ad una settimana dopo l'esperienza. Esperienze lunghe più giorni o esperienze ripetute nel tempo possono produrre benefici fino ad un mese.

Il progetto presso il Comune di Vaglia nasce dallo studio condotto congiuntamente dal **Consiglio Nazionale delle Ricerche (CNR)** ed il **Club Alpino Italiano (CAI)**, insieme al **Centro di Riferimento in Fitoterapia (CERFIT)** presso **AOU Careggi**, volto a qualificare delle aree boschive idonee per la pratica di Terapia Forestale sulla base delle analisi ambientali e degli effetti misurati sulle persone.

Gli studi condotti dal team, pubblicati su riviste internazionali, dimostrano sperimentalmente riduzioni molto significative dei livelli di ansia, ostilità e depressione, e un deciso incremento degli stati d'animo positivi. Tali effetti sono associati alle caratteristiche delle aree forestali e alle misure dei composti volatili emessi dai nostri alberi – i **terpeni** – che contribuiscono sostanzialmente agli effetti benefici sulla salute.



Fonte grafico: *Terapia Forestale*, Ed. CNR

CNR, CAI e CERFIT collaborano inoltre con il **Ministero delle Politiche Agricole, Alimentari e Forestali**, il **CREA**, l'**Istituto Superiore di Sanità**, le **Università di Firenze, Padova e Roma**, e altri enti con l'obiettivo di arrivare ad una migliore caratterizzazione delle aree boscate quali fattori di prevenzione e promozione della salute, e promuovere lo sviluppo di interventi innovativi di salute pubblica, diffusi territorialmente.

Per maggiori informazioni potete scaricare gratuitamente, in formato PDF, il libro **Terapia Forestale** (Edizioni CNR): <https://dx.doi.org/10.26388/IBE201217>



PARCHEGGIO, RITROVO, PARTENZA, ARRIVO



2.30 ore



km 2.72



m 120



m 90

IL PERCORSO

Si snoda ad anello per circa 3 km intorno al secolare monastero di Montesenario e consiste in un cammino consapevole attraverso il respiro e la connessione dei sensi con l'ambiente forestale. Il percorso inizia partendo dal parcheggio del santuario ed entrando nel bosco con l'intenzione di connettersi, con e attraverso la natura, abbandonando i pensieri rumorosi ed ingombranti e praticando la virtù del vivere "QUI E ORA", nel silenzio e nella quiete del luogo, **beneficiando delle sostanze volatili rilasciate dal bosco** (BVOC tra cui i c.d. Terpeni). Grazie alla magia del luogo, quest'esperienza, sarà un vero e proprio **viaggio attraverso il respiro e l'ascolto** che cambierà la percezione dei sensi e del proprio profondo sentire, dall'interno verso l'esterno,

Le **sessioni di Terapia Forestale** sono Guidate da professionisti clinici quali **psicologi** o **psicoterapeuti qualificati** dal **CAI**, accompagnate altresì da **guide ambientali autorizzate** e consistono in brevi e lente passeggiate, prive di significativo sforzo fisico, lungo percorsi immersi in ambienti forestale di particolare pregio come ad esempio i **boschi di Montesenario**.

ATTREZZATURA E ABBIGLIAMENTO

Scarpe ed abbigliamento adeguato, 1 litro di acqua a testa, cappello per il sole. Abbigliamento: scarpa da trekking, acqua, cappello.

Non è consigliato l'uso delle racchette, salvo problemi deambulatori

Un consiglio: ti suggeriamo un quaderno per appuntare le sensazioni ed emozioni del giorno.

