

Breve descrizione

Bagni di foresta, laboratori e conferenze per curarsi con le piante.

Descrizione Completa

La questione ambientale è un'urgenza che non riguarda solo grandi temi come il surriscaldamento globale ma parte anche dal verde sotto casa e dalla quotidianità del nostro rapporto con la natura. Il rapporto tra uomo e natura è fondamentale anche in funzione della nostra salute. Le ultime ricerche scientifiche dimostrano che non solo tanti principi curativi vengono dalle piante ma certificano che il verde e gli alberi hanno effetti benefici sulla nostra salute fisica e psichica. In particolare, vivere alcune ore in un bosco comporta una modifica positiva di alcuni parametri fisiologici: ad es. si riduce la pressione arteriosa negli ipertesi e si abbassa il cortisolo che costituisce un parametro del livello di stress. Il progetto si propone da un lato di far crescere nei cittadini la coscienza dell'importanza del mondo vegetale per poterlo meglio rispettare e tutelare e dall'altro si prefigge di creare maggiore consapevolezza sulle connessioni che la nostra salute intreccia col mondo naturale, sperimentando anche alcune pratiche che possono caratterizzare stili di vita più salutari.

Sono previste tre iniziative sia a livello teorico che esperienziale per far conoscere le possibilità curative delle piante e sperimentare personalmente alcune pratiche in questo ambito.

Nel dettaglio proporremo:

-un'escursione per vivere l'esperienza del "bagno di foresta" lungo i sentieri della Selva di Castelfidardo (AN), bosco certificato per questo tipo di esperienza, che sarà guidata da operatori preparati e formati. Questa pratica, che ha radici antichissime, è stata codificata in Giappone nel 1982 con il nome di shinrin-yoku e rientra tra le prestazioni ufficiali del servizio sanitario giapponese perché produce molteplici effetti positivi sull'organismo: rinforza il sistema immunitario allevia disturbi di insonnia, riduce l'ansia e lo stress, aiuta a gestire la rabbia, calma il respiro, aiuta a ossigenarsi meglio, aumenta l'energia, favorisce calma e rilassamento;

-un laboratorio teorico-pratico sulle erbe aromatiche condotto dall'erborista Giulia Maschera, in cui i partecipanti potranno conoscere e sperimentare alcune pratiche di preparazione erboristica di piante aromatiche e/o spontanee per l'uso alimentare e curativo;

-una conferenza sulle proprietà curative delle piante condotta dal dott. Sandro Di Massimo, biologo ed esperto di botanica, aperta a tutta la cittadinanza, dal titolo: Ritorno alle radici: l'importanza delle piante per la nostra salute.

Questi eventi si svolgeranno nel periodo dicembre/giugno 2024.

Gli appuntamenti saranno aperti a tutta la cittadinanza; la disponibilità dei posti sarà limitata dalla capienza della sala o dalla necessità di poter comunicare efficacemente (nell'escursione si prevede un numero massimo di 30 persone).

Con questo progetto si forniranno ai cittadini/partecipanti, conoscenze ed esperienze perché possano a loro volta diventare attori e protagonisti della tutela dei beni naturali presenti nel territorio fanese e trarne beneficio a livello di benessere.