

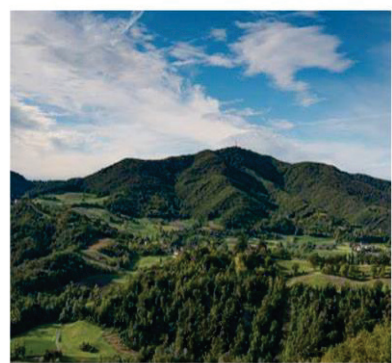
DOMENICA 6 SETTEMBRE 2020

RESPIRARE LA FORESTA

MONTALTO di VEZZANO S/C

Via Ca' dei Miotti, 1

Una giornata dedicata all'esperienza diretta e alla conoscenza delle funzioni preventive e terapeutiche del bosco e dei popolamenti di Pino silvestre nell'area ZSC di Monte Duro



Comune di Vezzano sul Crostolo



Polisportiva Dilettantistica Montalto

PROGRAMMA

9:00	<u>Ritrovo c/o Sede Polisportiva a Montalto</u>
9:30	<u>Partenza in direzione Ca' di Casino</u>
10:30 - 12:30	<u>Esperienza in Foresta</u>
con:	
Francesco Meneguzzo (CNR) e Giuliano Cervi (Pro Natura)	Presentazione dell'iniziativa, suoi contenuti scientifici e identificazione dei siti più ricchi di sostanze benefiche
Sara Nardini (Psicoterapeuta ed esperta in aromaterapia) e Marta Regina (Psicologa, Mindfulness Association UK)	Camminata consapevole per interagire con la natura
12:30	Visita all'Azienda di Ca' Casino e rientro alla Polisportiva per il rinfresco
15:00 - 17:00	<u>Conferenza presso Polisportiva Montalto</u>
Mauro Lugarini Giuliano Cervi Andrea Piotti Francesco Meneguzzo Sara Nardini Marta Regina Michele Antonelli Valerio Fioravanti	Saluti dell'Amministrazione Comunale Foresta & Salute: progetto nazionale del CAI Le foreste e Pino Silvestre dell'Appennino Emiliano Aromaterapia naturale in foresta: perché, come e quando Immersione consapevole nella foresta Meditazione e mindfulness in foresta La foresta per la prevenzione e la cura Il ruolo dell'Ente Parchi Emilia Centrale

I grandi sistemi forestali hanno assunto un ruolo sempre più importante, tanto che la loro integrità e possibilità di espansione sono oggi considerate gli elementi chiave del clima e della sostenibilità. Alle foreste sono attribuite fondamentali funzioni che influiscono positivamente sulla salute umana sia in modo diretto su tutti i cinque sensi, ma anche indirettamente attraverso per esempio il contenimento di malattie infettive trasmesse dagli animali. Alle foreste sempreverdi sono state recentemente attribuite anche funzioni anti-Covid, grazie alla rimozione degli inquinanti e al rilascio in atmosfera di sostanze benefiche. In occasione della Giornata Nazionale per la Cura del Creato approfondiremo tutti questi aspetti percorrendo in mattinata un facile sentiero nella zona di Monte Duro, dominato dal raro Pino silvestre, e nel pomeriggio durante la conferenza dedicata agli effetti della foresta per la salute, al loro significato per l'individuo e la società e alle istruzioni per l'uso.

Prenotazione Obbligatoria entro il 04 settembre 2020.

Si ricorda ai partecipanti di indossare calzature idonee e la mascherina.

Per info e prenotazioni: 0522/601933 - cultura@comune.vezzano-sul-crostolo.re.it - Whatsapp 349/8579687