

Una esperienza indimenticabile a contatto con la natura

LA VIA DELLE FORESTE

IL RISVEGLIO DEI SENSI

19-20 GIUGNO 2021



La Via delle Foreste è il progetto che nasce dall'idea di Enrica Bortolazzi con la supervisione scientifica del **Dott. Franco Berrino**, fondatori dell'associazione La Grande Via, in collaborazione con il Parco Nazionale Foreste Casentinesi. Molteplici ragioni hanno portato La Grande Via ad avviare questo progetto: il territorio a vocazione naturale e spirituale dove l'associazione ha sede; la conoscenza dello Shinrin-Yoku, la terapia naturale giapponese **dell'immersione nella foresta**; i contatti con il Centro di Terapia Forestale dell'isola di Shikoku, avviati durante un viaggio in quella Regione nel 2019.

Da queste suggestioni nasce La Via delle Foreste, il ritiro di uno o più giorni che consente ai partecipanti di sperimentare il risveglio dei sensi attraverso il contatto con la natura, l'alimentazione, il movimento e la meditazione: gli ingredienti per raggiungere l'obiettivo di salute globale.

Con la supervisione di medici, guide forestali ed esperti professionisti della nutrizione, del movimento consapevole e della ricerca interiore, i gruppi saranno guidati nella via delle foreste tramite un programma di attività sensoriali: dalle camminate alla contemplazione dei frattali, dall'ascolto degli elementi come acqua e vento alla cucina Macro-mediterranea, dalla composizione floreale alla conoscenza degli oli essenziali.

Il progetto avrà sede nel Parco Nazionale delle Foreste Casentinesi e presso **La Mausolea**, l'antica tenuta dei monaci camaldolesi di Soci (AR), sede dell'associazione La Grande Via.

Le piante forniscono importanti servizi per il benessere, sia fisico che mentale, e gli ambienti del **Parco Nazionale delle Foreste Casentinesi** rappresentano il luogo ottimale per quantificare i benefici della pratica medica di immersione nelle foreste.

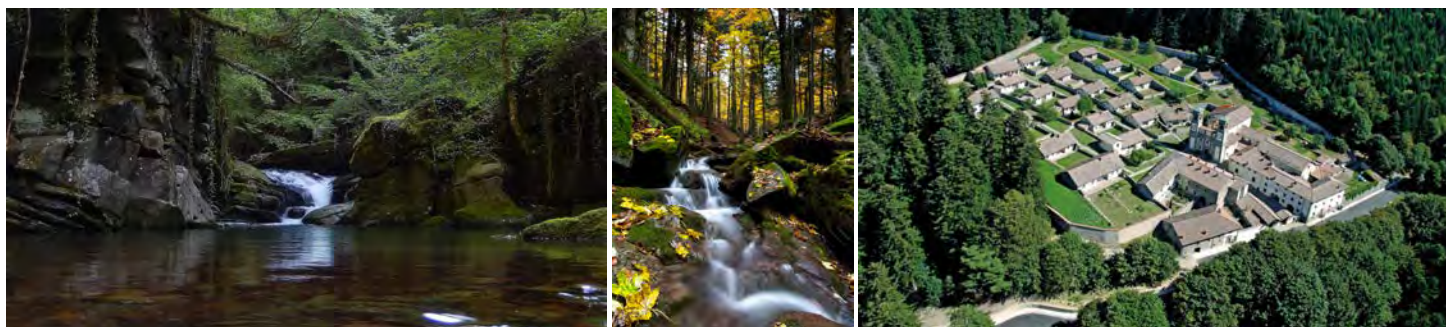
Il Parco, 36.000 ettari ricchissimi di fauna equamente distribuiti tra Romagna e Toscana, si presenta come una delle aree forestali più pregiate d'Europa. Dal 2017, **Patrimonio dell'Umanità Unesco** all'interno della rete delle faggete vetuste europee e Sasso Fratino è la prima riserva naturale integrale italiana.

Inoltre, all'interno del Parco ci sono due poli di grande fascino ed importanza spirituale: il **Santuario della Verna (1213)**, a cui si collegano le stimmate di San Francesco (1224), e **Camaldoli** (www.camaldoli.it), fondato nel 1024 dal benedettino romagnolo san Romualdo.

BENEFICI DELLO SHINRIN-YOKU GIAPPONESE (IMMERSIONE NEI BOSCHI)

Le persone che hanno ideato questa terapia sono dei medici, degli uomini di scienza che hanno voluto conoscere le ragioni dei benefici, passare quindi dall'intuizione alla scienza. Prima di essere una terapia riconosciuta dal punto di vista medico, è stata studiata ed analizzata, testata e valutata. Ecco alcuni risultati ottenuti durante la fase di sperimentazione, tutti ampiamente dimostrati scientificamente:

- Abbassamento frequenza cardiaca e pressione sanguinea, accelerazione del processo digestivo.
- Aumento dell'energia, alleviati ansia, stress, depressione e rabbia. Questi i risultati ottenuti con il questionario Poms (Profile of mood states, profilo dell'umore).
- Riduzione dello stress. Analisi della quantità di Cortisolo e adrenalina prodotta.
- Miglioramento della qualità del sonno. I valori inerenti alla qualità del sonno ottenuti mediamente nelle basi terapeutiche dopo una settimana di terapia sono: + 15%
- Stimolo e rafforzamento delle difese immunitarie. E' stata osservata l'attività delle cellule NK(Natural Killer). Dopo una seduta di Shinrin-yoku, i medici Giapponesi affermano che si verifica, in media, un aumento del 50% dell'attività delle cellule NK e del numero delle stesse, ed un incremento del 30% (media) della loro concentrazione.
- Aumento della creatività e della capacità di risolvere i problemi. Dai test effettuati con Manager, artisti (in particolar modo scrittori) e professionisti in genere, è risultato che 4 ore Shinrin-yoku " Garantisce un vantaggio cognitivo reale e misurabile del 50%.



L'ESPERIENZA

Abbiamo scelto per voi di vivere l'esperienza di **una intera giornata**: dall'alba al tramonto, vivremo una giornata immersi nelle magiche foreste casentinesi per scoprire e sperimentare i benefici del contatto con la natura.

Daremo vita ad un processo di risveglio dei sensi ordinari che, giunti ad integrazione, diverranno gli straordinari mezzi di connessione con la natura. Si inizia a percorrere lentamente e in silenzio il sentiero immergendosi nella Natura, lasciandola entrare attraverso le mani, le orecchie, il naso, gli occhi e la bocca.

Tatto, ci permette di riavvicinarci con la natura.

Olfatto, unico senso che ha una corsia preferenziale con il cervello e il primo ad essersi sviluppato, è considerato il nostro senso primordiale capace di risvegliare ricordi e le emozioni ad essi correlate. La foresta e i boschi, oltre ad avere una concentrazione di ossigeno elevata dovuta al fenomeno della fotosintesi, sono ricchi di sostanze chimiche chiamate fitoncidi, che altro non sono che oli naturali emessi dalle piante per difendersi da parassiti, funghi e insetti e un sistema di comunicazione tra le piante.

Udito, godiamo dei maestosi panorami sonori che solo la foresta ci può offrire: fruscii, cinguettii, scricchiolii, scorrere dell'acqua, calpestio della neve, e, non per ultimo, il silenzio. Quel pacifico silenzio che distende i nervi e rilassa e tonifica la mente.

Vista, è il senso che ci permette di percepire il mondo che ci circonda attraverso un veloce sguardo. In una foresta, oltre allo splendore e alla bellezza irradiata da ogni elemento della natura, si può restare ammaliati mentre si contemplan i giochi di luce proiettati dalle foglie.

Gusto, assaporando cibi naturali e ricchi di energia

Esercizi di rallentamento ci permetteranno di sintonizzarci sulle frequenze del paesaggio e di poter respirare al medesimo ritmo della foresta. Solo allora potremo addentrarci lungo i millenari sentieri del Parco accompagnati da esperte guide e operatori del benessere. Una camminata lenta intervallata da pratiche armonizzanti di ascolto, visualizzazione e contatto. Oltre al movimento e alle pratiche di meditazione e rilassamento, la terapia sarà arricchita dalla via del cibo: colazione e pranzo seguiranno i principi dell'alimentazione Macromediterranea.

CUCINA MACROMEDITERRANEA. <https://lagrandevia.it/cucina-macromediterranea/>

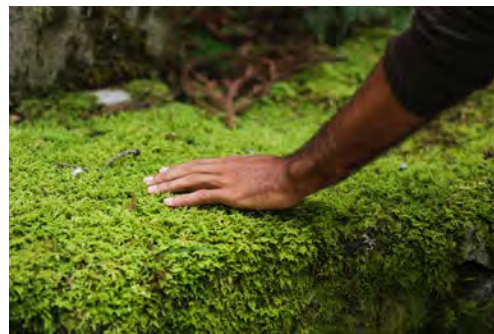
NOTA BENE. Questa che vi proponiamo è una esperienza aperta a tutti, che non richiede una particolare preparazione fisica non trattandosi di trekking: dovremo camminare su sentieri tra gli alberi e affrontare qualche leggera pendenza e dislivello. E' necessario abbigliamento comodo e pratico da escursionismo (scarponcini, poncho, eventuali bastoncini da trekking...). Età minima 18 anni.

PROGRAMMA DEL WEEK END

Sabato 19 giugno 2021. Il viaggio avverrà con l'uso di mezzi propri.

Dopo pranzo (in orario che verrà comunicato in seguito), ritrovo presso "la Mausolea", sede dell'Associazione "La grande Via" (www.lagrandevia.it), in località La Mausolea, 32 - 52010 Soci (AR).

Accoglienza e sistemazione nelle stanze. Incontro con una guida che ci accompagnerà al **Monastero ed Eremo di Camaldoli** (circa 15 minuti di auto da La Mausolea): visita storico culturale di questa comunità di monaci benedettini. Il complesso monastico di Camaldoli, Sacro Eremo e Monastero, venne fondato da san Romualdo di Ravenna agli inizi del XI sec., poco sotto il crinale dell'Appennino Tosco-Romagnolo, che si affaccia sulla vallata del Casentino. Secondo il racconto della fondazione, riportato da Rodolfo I nelle Costituzioni del 1080, Romualdo diede ai primi abitanti dell'eremo la sola regola di tacere, digiunare e stare in cella, mentre al monastero impose la regola di san Benedetto, per preparare i novizi alla più severa vita in solitudine. Il monastero di Camaldoli, edificato 3 km sotto l'Eremo, anticamente prese il nome di Fontebuono dalla fonte che riforniva di acqua il complesso monastico e l'ospedale, oggi foresteria. Dopo le visite, ritorneremo alla Mausolea per la cena Macromediterranea. In seguito, interessantissima presentazione del



programma della giornata successiva: pratica forestale di risveglio sensoriale tramite una full immersion nella natura meravigliosa tra gli alberi del parco naturale delle foreste casentinesi.

Possibilità di piccola esperienza olistica.

Pernottamento.

Domenica 20 giugno 2021 - Di primo mattino, colazione Macromediterranea alla Mausolea e consegna del box (bento) per il pranzo a sacco: cibo fresco, equilibrato e gustoso, preparato dai cuochi della Mausolea. Con le nostre auto raggiungeremo il monastero di Camaldoli e da lì avrà inizio la nostra esperienza "La via delle foreste": risveglio dei sensi nelle sacre foreste casentinesi. Esercizi di rallentamento ci permetteranno di sintonizzarci sulle frequenze del paesaggio e di poter respirare al medesimo ritmo della foresta. Solo allora potremo addentrarci lungo i millenari sentieri del Parco accompagnati da esperte guide e operatori olistici.



Una camminata lenta intervallata da pratiche armonizzanti di ascolto, visualizzazione e contatto. Proveremo l'esperienza del "Forest Bathing". Pranzo a sacco nel bosco. Nel pomeriggio, rientro alla Mausolea e continuazione dell'esperienza sensoriale (gusto e olfatto) negli orti della villa: le essenze del giardino si svelano. Degusteremo un'ottima tisana che accompagnerà la nostra merenda Macromediterranea. Al termine, rientro a casa con mezzi propri.

Il programma potrebbe subire variazioni dovuti alle condizioni metereologiche, mantenendo, in ogni caso, la totalità delle esperienze sensoriali

CHI CI ACCOMPAGNERÀ.

Il percorso sarà accompagnato da Andrea Pellegrini guida ambientale e autore di diversi libri sulla Natura, da Marco Nieri bioricercatore, trainer certificato europeo di Forest Bathing e co-fondatore dell'Italian Institute del Forest Therapy Institute e da Luigi Gatti saggista ed esperto di cultura giapponese.

Andrea Pellegrini

Si è diplomato presso la Scuola del Libro (Istituto d'Arte) di Urbino e ha frequentato il corso di Scienze Naturali presso l'Università di Urbino. Dal 1997 è in possesso della licenza di Guida Naturalistica e dal 1999 ha il patentino di Guardia Parco. E' fondatore dell'Associazione Ambientalista La Lupus in Fabula, presidente dell'Associazione Camminando Monti e Valli e segretario del Comitato Promotore per l'Istituzione del Parco Nazionale del Catria, Nerone e Alpe della Luna (Marche, Umbria, Toscana). Collabora dal 2008 con il Parco Nazionale delle Foreste Casentinesi e dal 2010 con il Reparto Biodiversità Carabinieri di Pratovecchio. E' autore dei libri: "Nel Regno della Salamandrina", "Tra il fiume e il Cielo", "Il Bosco di Tecchie", "Le Cesane", "Il Monte Catria", "La Gola del Furlo", "I sentieri più belli del Catria e Nerone, vol.1 e vol.2".

Marco Nieri

Bioricercatore, esperto in ecodesign e salute dell'habitat, da oltre 30 anni crea ambienti di vita e di lavoro orientati al benessere dell'uomo e dell'ambiente. Per oltre 15 anni ha collaborato con il Dott. Walter Kunnen, fondatore dell'Istituto Archibo Biologica di Anversa, studiando con lui gli effetti biologici della Biosfera sulla salute. Ha ideato il "Bioenergetic Landscapes", un'innovativa tecnica per studiare gli effetti sul corpo umano del bio-elettromagnetismo vegetale, realizzando spazi verdi terapeutici in Italia e all'estero. Con i suoi collaboratori ha realizzato in Italia i primi percorsi europei di Forest Bathing con criteri scientifici. È trainer certificato europeo di Forest Bathing e co-fondatore dell'Italian Institute del Forest Therapy Institute (FTI). Conduce gruppi esperienziali in parchi, boschi e foreste dove illustra i meccanismi dell'interazione biologica con le piante e l'effetto terapeutico degli alberi sul nostro organismo. Articoli sul suo lavoro appaiono su quotidiani e riviste nazionali ed internazionali.

Luigi Gatti

Dopo una vita lavorativa passata tra Italia, Spagna e Giappone, ha iniziato a insegnare lingua e cultura giapponese, prima nella sua città, poi in giro per l'Italia. Appassionato di viaggi a piedi, ha percorso le Vie per Santiago nelle varianti francese, primitivo, portoghese e della Costa. Ma è stata soprattutto la scoperta del Paese del Sol Levante e del Cammino del Giappone, un percorso circolare di 1200 chilometri nell'isola di Shikoku, che lo hanno ispirato. Lungo questo itinerario, che si snoda tra città e zone rurali, tra risaie e foreste di cedri secolari, si incontrano gli 88

templi del Buddhismo della «Parola Vera», il Buddhismo Shingon. Il diario di questo viaggio, diventato tra i libri di viaggi più venduti in Italia ("Il Cammino del Giappone: Shikoku e gli 88 templi"), ripercorre tutta l'avventura, il viaggio dentro il viaggio, di un pellegrino, un Ohenro, sulle tracce di Kōbō Daishi, il monaco asceta che divulgò la nuova religione segnando radicalmente storia e cultura dell'intero Paese. Luigi ha recentemente collaborato col Cad Bam per un interessantissimo corso di approccio alla lingua e cultura giapponese.

QUOTA DI PARTECIPAZIONE:

• SOCI CAD BAM

€ 150,00

ACCONTO da versare entro l'11 giugno 2021

€ 60,00

LA QUOTA COMPRENDE:

- Escursione con visita guidata al Monastero di Camaldoli;
- Cena Macromediterranea del primo giorno presso La Mausolea;
- Prima colazione e pranzo a sacco Macromediterranei del secondo giorno, prodotti dai cuochi della Mausolea;
- Tessera associativa a "la Grande Via" (che comprende anche l'assicurazione infortuni);
- Snack, frutta per spuntino pomeridiano;
- Guida ambientale dell'Ente Parco Foreste Casentinesi;
- Guida olistica di Forest Bathing;
- Guida esperta di cultura giapponese;
- Presentazione della giornata di "immersione" tra i boschi casentinesi;
- Pernottamento presso le strutture della Grande Via (presso la Mausolea o l'Eremo del Cantico).

NB: L'Eremo del Cantico è abitato da vent'anni da una monaca eremita. Per questo racchiude una speciale energia di pace e tranquillità. Dal 2019 questa incantevole struttura in pietra e sasso, sorta nel 1500 a.c., a sostegno delle attività dei monaci camaldolesi, si apre eccezionalmente ai soci de La Grande Via, che hanno l'onore e il privilegio di poter alloggiare in questo luogo altrimenti non accessibile al pubblico. Le stanze sono semplici ed essenziali ed alcune possono avere un bagno in comune. Anche le stanze ubicate presso la sede centrale della Mausolea sono semplici ma molto affascinanti. È possibile, su richiesta, pernottare presso agriturismi o b&b nelle vicinanze.

LA QUOTA NON COMPRENDE:

- Viaggio andata e ritorno;
- Tutto ciò non espressamente elencato alla voce "la quota comprende".

TERMINE ISCRIZIONI:

11 giugno 2021

REFERENTE CAD BAM:

Chiara Steccanella

NOTA BENE: ricordiamo che per poter partecipare alle manifestazioni del Cad Bam è necessario essere iscritti alla nostra associazione come Soci ordinari e/o Soci aggregati e/o Soci annuali. I Soci "Annuali" dovranno versare la quota di partecipazione tramite bonifico bancario sul conto corrente del "Circolo Aziendale Dipendenti Banca Agricola Mantovana" IBAN IT1810103011503000010000226, causale "La via delle foreste" solo nel caso non fossero correntisti di Banca Monte Paschi Siena.

INOLTRE: il Cad Bam non accetta prenotazioni telefoniche. È necessario iscriversi alla manifestazione esclusivamente tramite il modulo in calce alla circolare oppure tramite il nostro sito internet www.cadbam.it dove, dopo aver aperto la pagina della circolare interessata, troverete il modulo di iscrizione online. Visto il periodo, per chi fosse impossibilitato o non riuscisse per qualsiasi motivo ad inviare il modulo di iscrizione online, sarà possibile fotografare il modulo qui sotto riportato dopo averlo compilato in ogni sua parte ed inviarlo via e-mail alla nostra Segreteria.

Per eventuali maggiori informazioni contattare la Segreteria del Cad Bam, inviando un'e-mail a segreteria@cadbam.it o chiara.steccanella@cadbam.it

MODULO DI ADESIONE (*) AL WEEK END LA VIA DELLE FORESTE DEL 19 E 20 GIUGNO 2021

COGNOME e NOME	E-MAIL - CELLULARE - TELEFONO FISSO	QUOTA Euro
_____	_____	_____
_____	_____	_____
_____	_____	_____
_____	_____	_____

Totale quote di partecipazione dovute: _____

(*) IMPORTANTE: l'adesione sarà ritenuta valida solo se completa di tutte le informazioni richieste.

DICHIARO DI SOLLEVARE IL CAD BAM DA QUALSIASI RESPONSABILITA' PER DANNI CAUSATI E/O SUBITI DAI SOPRAELENCATI NOMINATIVI PER TUTTA LA DURATA DELLA MANIFESTAZIONE.

CONSENSO AL TRATTAMENTO DEI DATI PERSONALI, AI SENSI DELL'ARTICOLO 13 DEL D.LGS. 30 GIUGNO 2003, N. 196 E DELL'ART. 13 DEL REGOLAMENTO UE N. 2016/679: consapevole che in mancanza di consenso il CAD BAM non potrà dar corso ad iniziative o servizi che richiedano il trattamento dei dati personali già in suo possesso, acconsento al trattamento degli stessi per le specifiche finalità perseguite dalla presente iniziativa, compreso la loro eventuale comunicazione a terzi soggetti incaricati dell'organizzazione tecnica.

Il sottoscritto dichiara di essere consapevole che il CAD BAM è un mero intermediario di viaggi, ai sensi e per gli effetti di cui all'articolo 1 della Convenzione di Bruxelles del 23/04/1970, ratificata con legge n. 1084/1977, e che pertanto, ai sensi del comma 3 dell'articolo 22 della medesima convenzione, non risponde dell'inadempimento totale o parziale del viaggio o del soggiorno sopra indicato, per la cui conclusione il sottoscritto dichiara di conferire espresso mandato con rappresentanza.

Mantova, _____ Firma Socio Cad Bam _____

Con il presente ordine irrevocabile, il sottoscritto _____ autorizza la Banca Monte dei Paschi di Siena a bonificare, anche in più soluzioni ed a richiesta degli organizzatori, l'importo complessivo di Euro _____ a favore del Circolo Aziendale Dipendenti Banca Agricola Mantovana addebitando il c/c n. _____ funzionante presso la dipendenza di _____ ed identificato dal seguente IBAN _____, quale totale quote di partecipazione alla manifestazione in oggetto.

Mantova, _____ Firma intestatario c/c _____