

Biomimesi: la soluzione che arriva dalla Natura

Nuovi approcci turistici orientati alla salute delle persone e delle Aree Protette Alpine

07 Novembre 2025

Polo universitario - Via Monte Vodice - Aosta

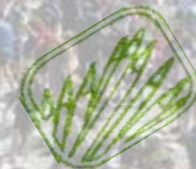
Interreg



Co-funded by
the European Union

LiveAlpsNature

Alpine Space



Quale gestione sostenibile delle foreste per la migliore fruizione e benessere dell'uomo?

Antonio BRUNORI

Segretario generale PEFC Italia

info@pefc.it



20 YEARS
CARING FOR
OUR FORESTS

Spunti di riflessione



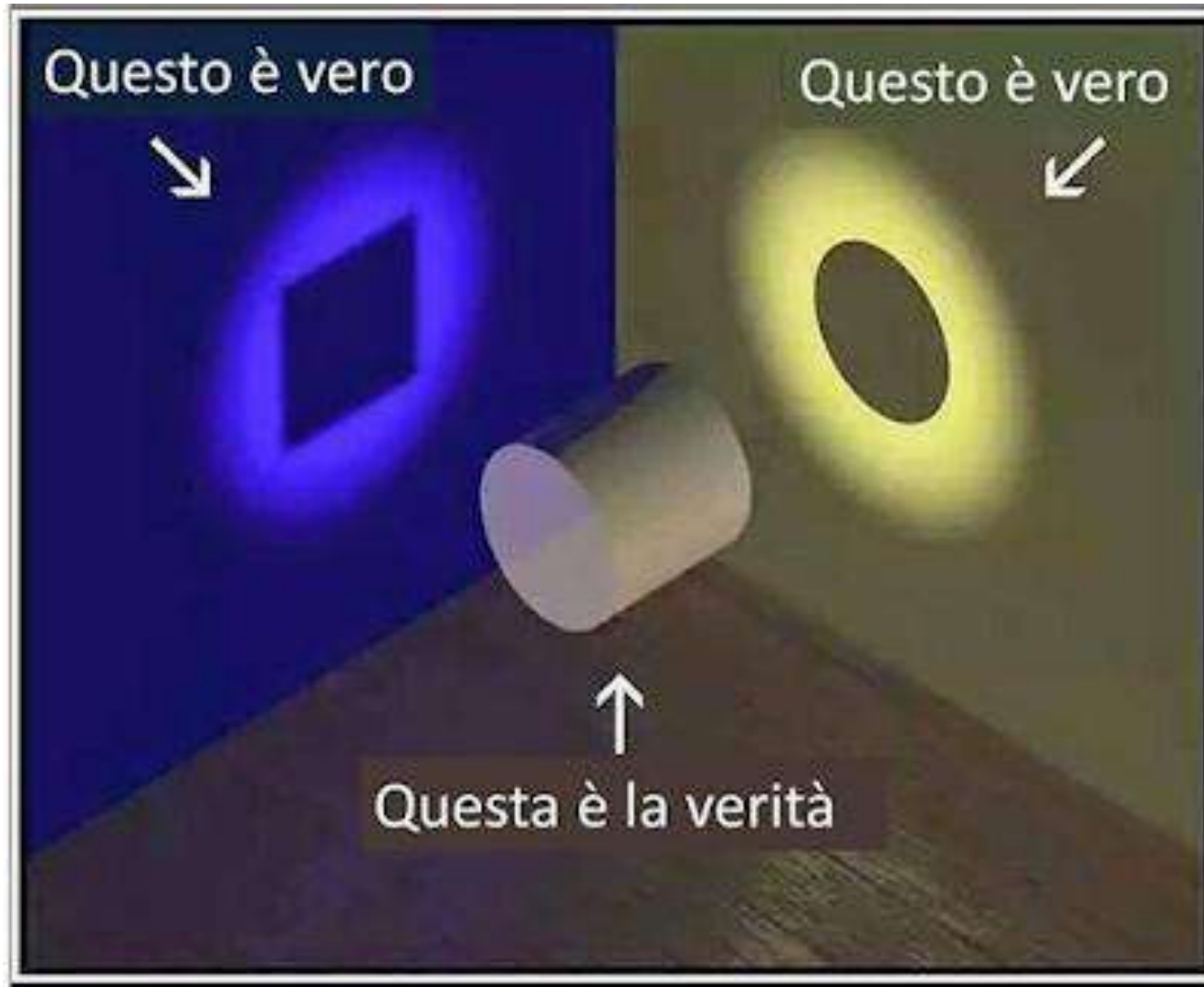
- Ci sono evidenze scientifiche sull'effetto che i boschi facciano bene alla salute
- I boschi sono tutti uguali?
- I bagni di foresta sono ugualmente efficaci in ogni bosco in Italia?

Qui focalizziamo sul **mondo delle foreste** e su come possa influenzare la professione di chi si occupa di salute, benessere e attività legate al mondo del benessere forestale.

Spostiamo l'attenzione sul luogo in grado di fornire il benessere forestale (cioè sul **dove** piuttosto che sul come)

L'occhio vede quello che la mente conosce

(Johann Wolfgang von Goethe)



Laurea in Scienze Forestali - UniFi

(danni da inquinamento alla vegetazione)



Master of Science (Agroforestry systems) - UFL



Savanizzazione nel Deserto del Negev 1991-1994



Dottorato di ricerca - UniPG

(Servizi ecosistemici dell'olivicoltura)



Progetto al bosco di Piegaro della Fam. Margaritelli «Tree talker»

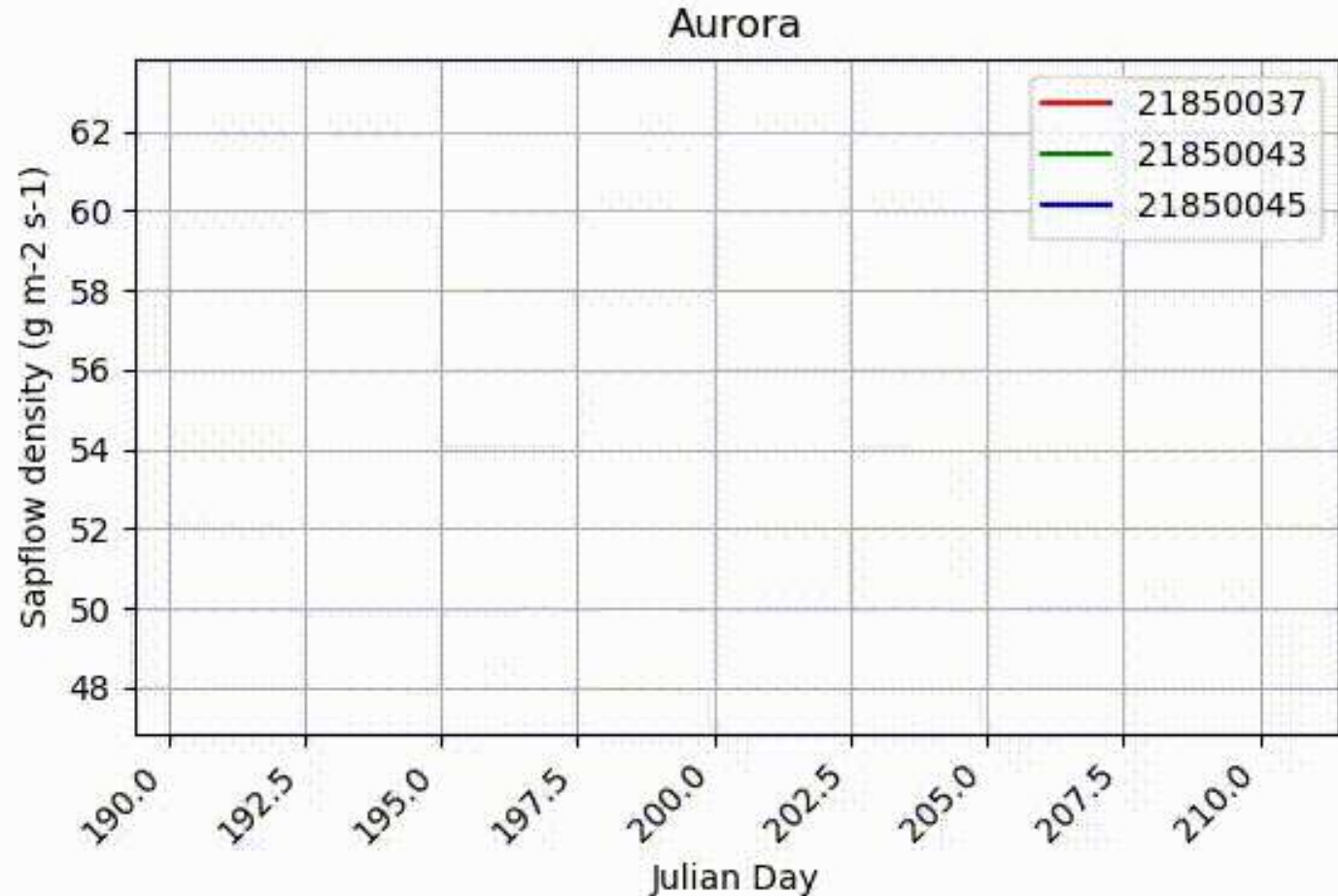


Progetto T.R.A.C.E. ... i TREE talker



TreeTalker è un dispositivo in grado di monitorare ogni ora:

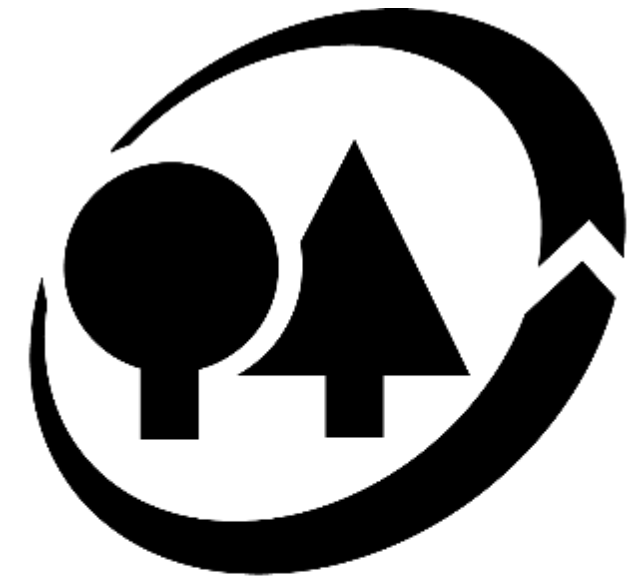
- Trasporto della linfa all'interno della pianta;
- Crescita del diametro;
- Salute del fogliame (trasmissione della luce in dodici bande spettrali);
- Parametri climatici e del suolo (temperatura, umidità);
- Stabilità dell'albero con sensore giroscopico





Programme for Endorsement of Forest Certification schemes

www.pefc.it



PEFC

PEFC/18-01-01

IL PEFC e i SUOI STANDARD



Foreste



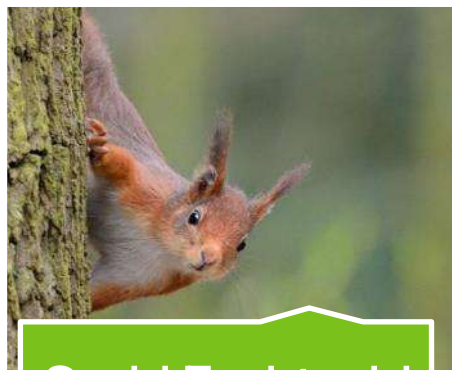
Plantagioni



Verde Urbano



Agroforestry

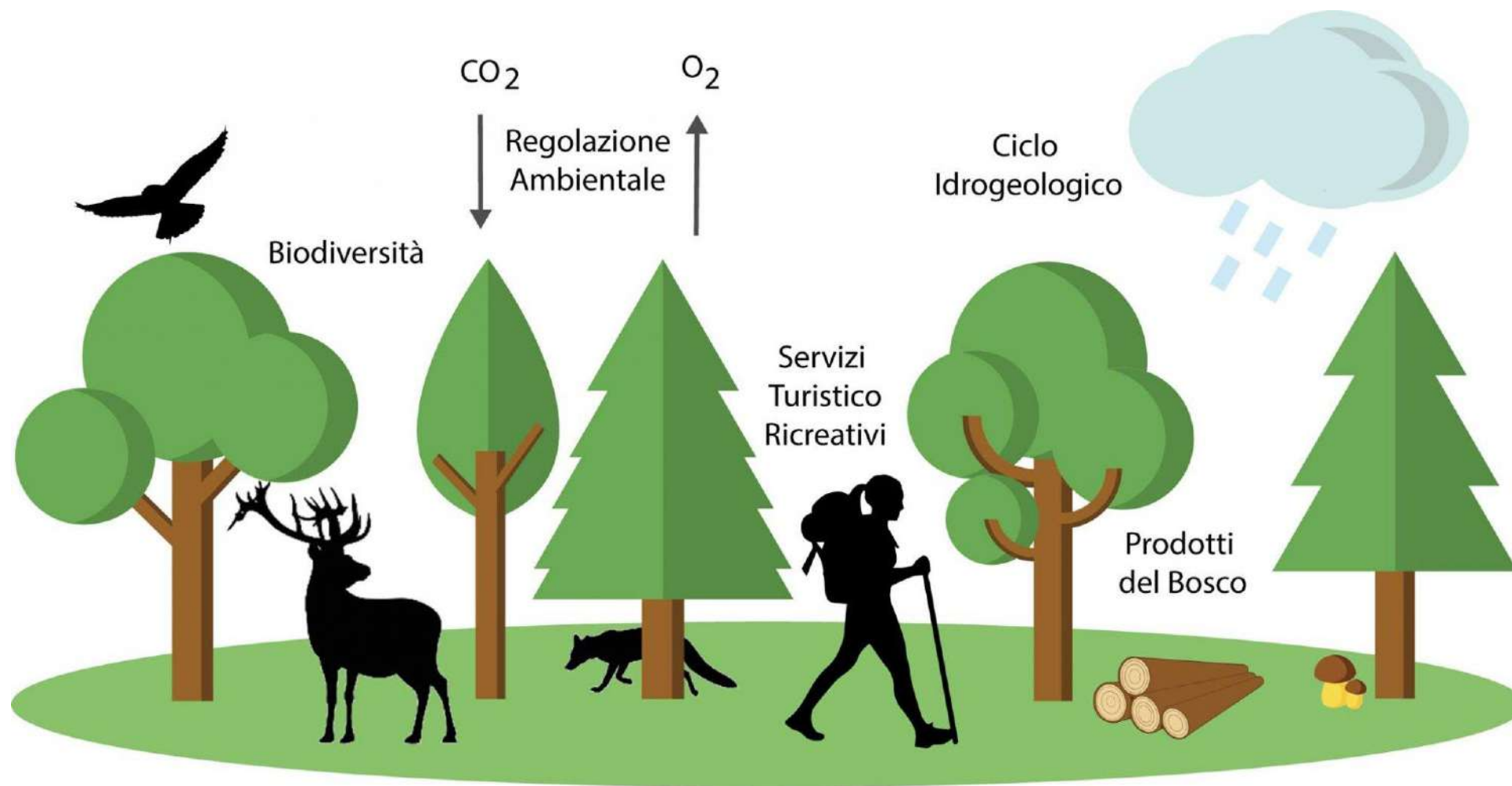


Servizi Ecosistemici

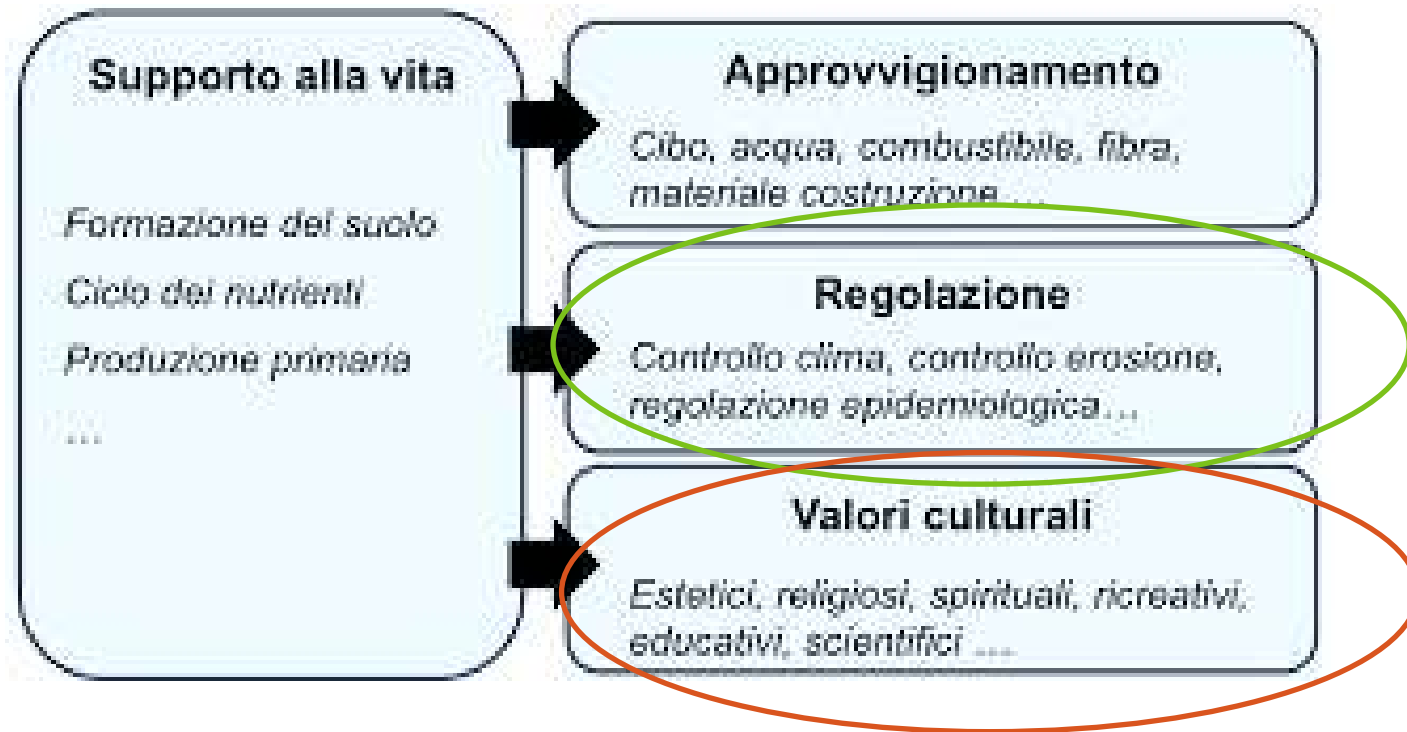


CoC e Logo

Quali sono i Servizi Ecosistemici forestali?



Categorie di servizi ecosistemici (MA, 2005)



Standard di certificazione dei Servizi Ecosistemici PEFC PEFC ITA – SE:2021

*Introduzione alla struttura
dello standard*



Certificazione delle Funzioni Turistico Ricreative e idoneità al Benessere forestale



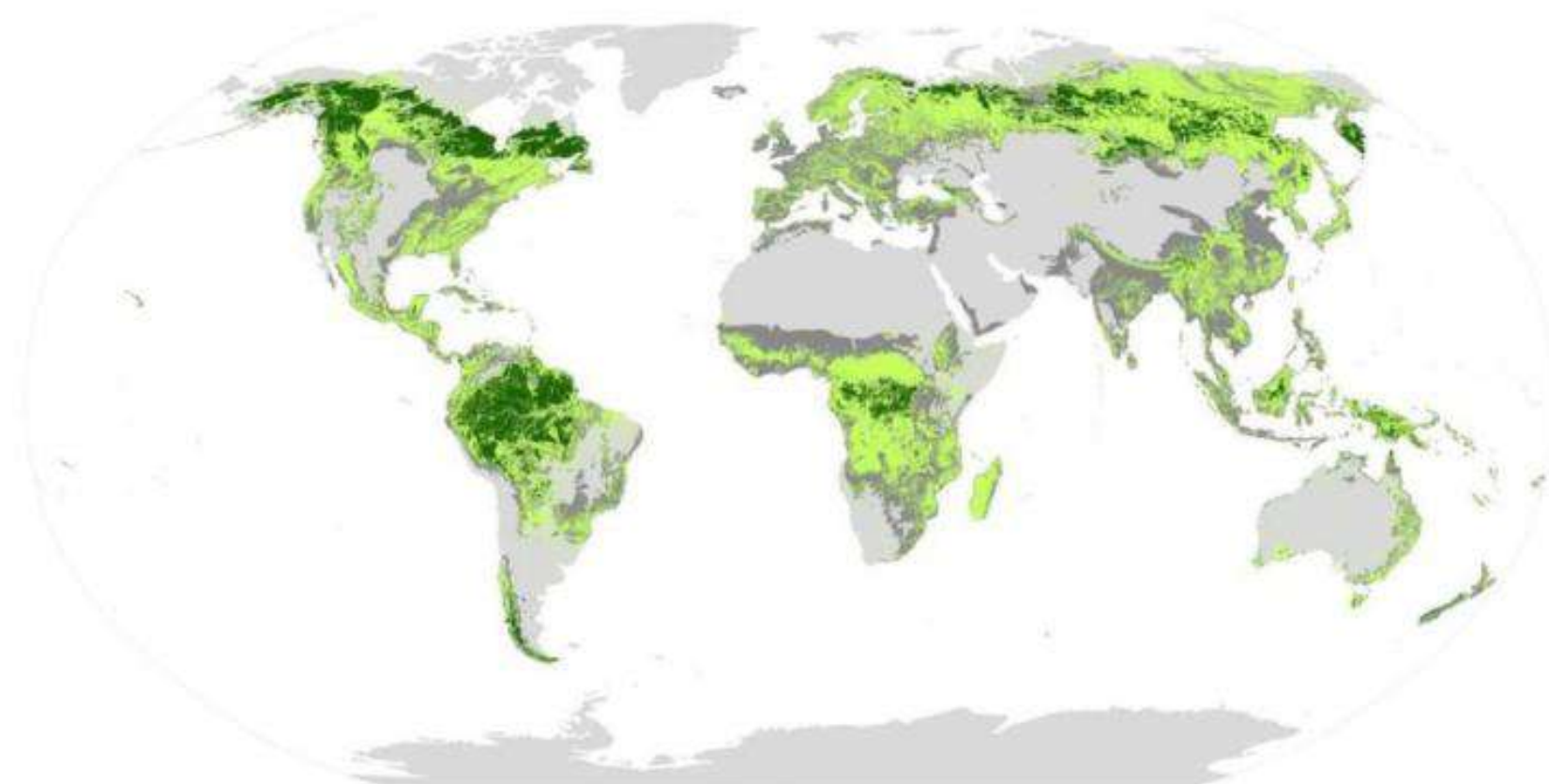
News Area stampa Risorse Trova certificati nel Mondo

COSA FACCIAMO COSA PUOI FARE PER LE AZIENDE PER I PROPRIETARI FORESTALI

Aggiornamento dello standard “Servizi Ecosistemici” PEFC: il turismo si arricchisce con l’ambito del benessere forestale

Lo standard ITA 1001-SE:2021 si arricchisce dell’ambito legato al “forest bathing”, con indicatori e specifiche per valutare l’idoneità al benessere forestale di un’area già certificata PEFC per la sua gestione sostenibile.

Le foreste ricoprono il 30% della superficie terrestre



10.000 anni fa: 6 G ha

Ora: 4 G ha

Forest Cover

 Primary Forest  Current Forest  Original Forest Cover

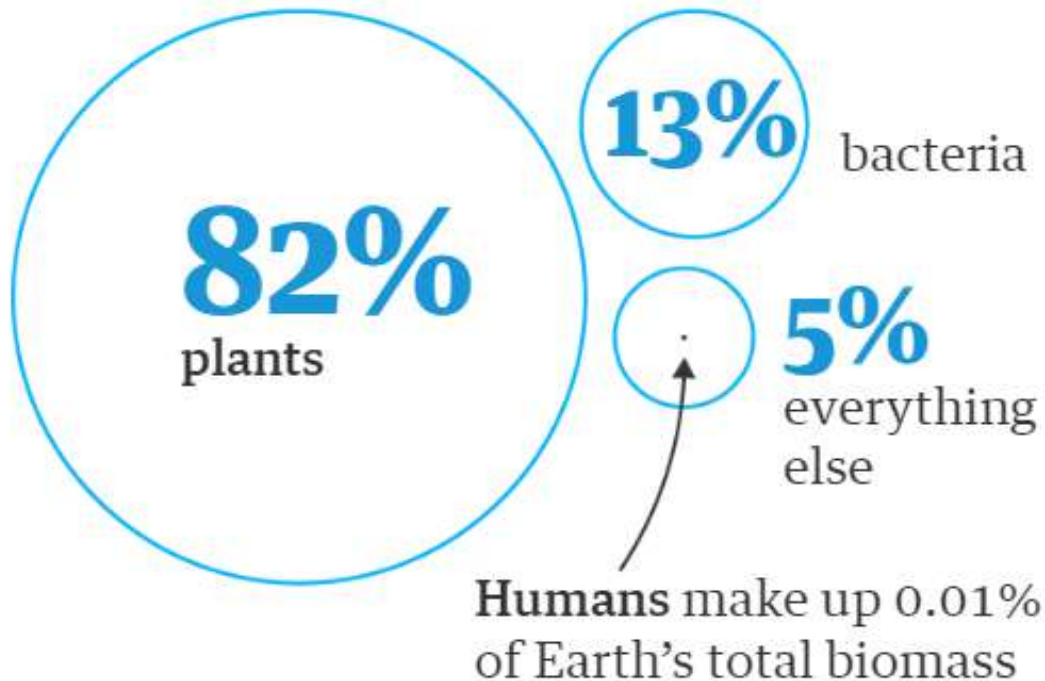
Quanto «pesa» l'uomo sulla Terra in biomassa rispetto al totale?

0,01% - 1% - 10% - 30%?

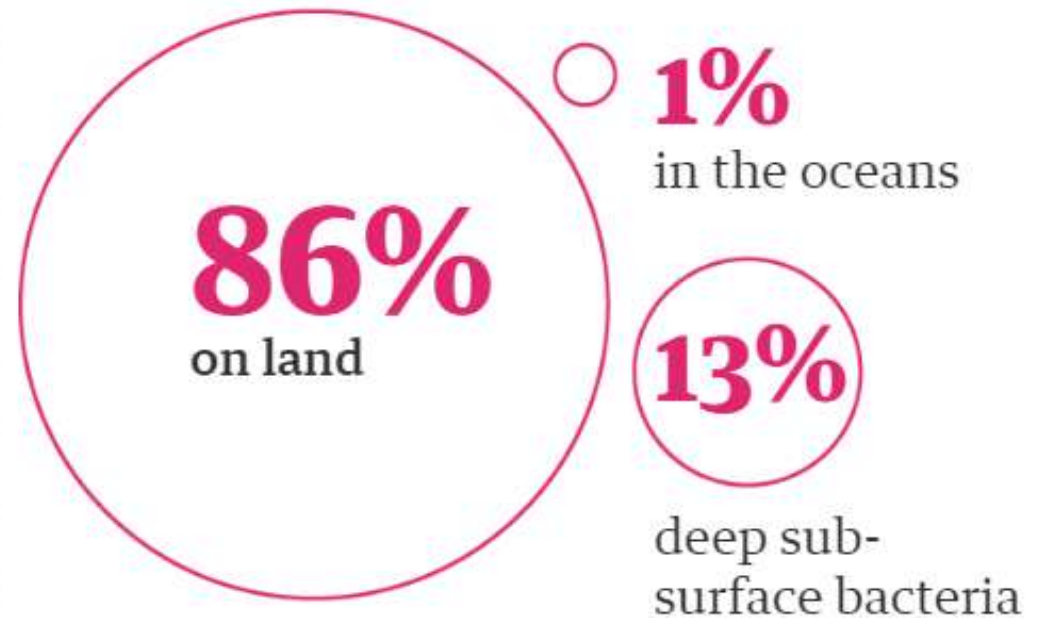


The total biomass of the human race accounts for just 0.01% of the life on Earth

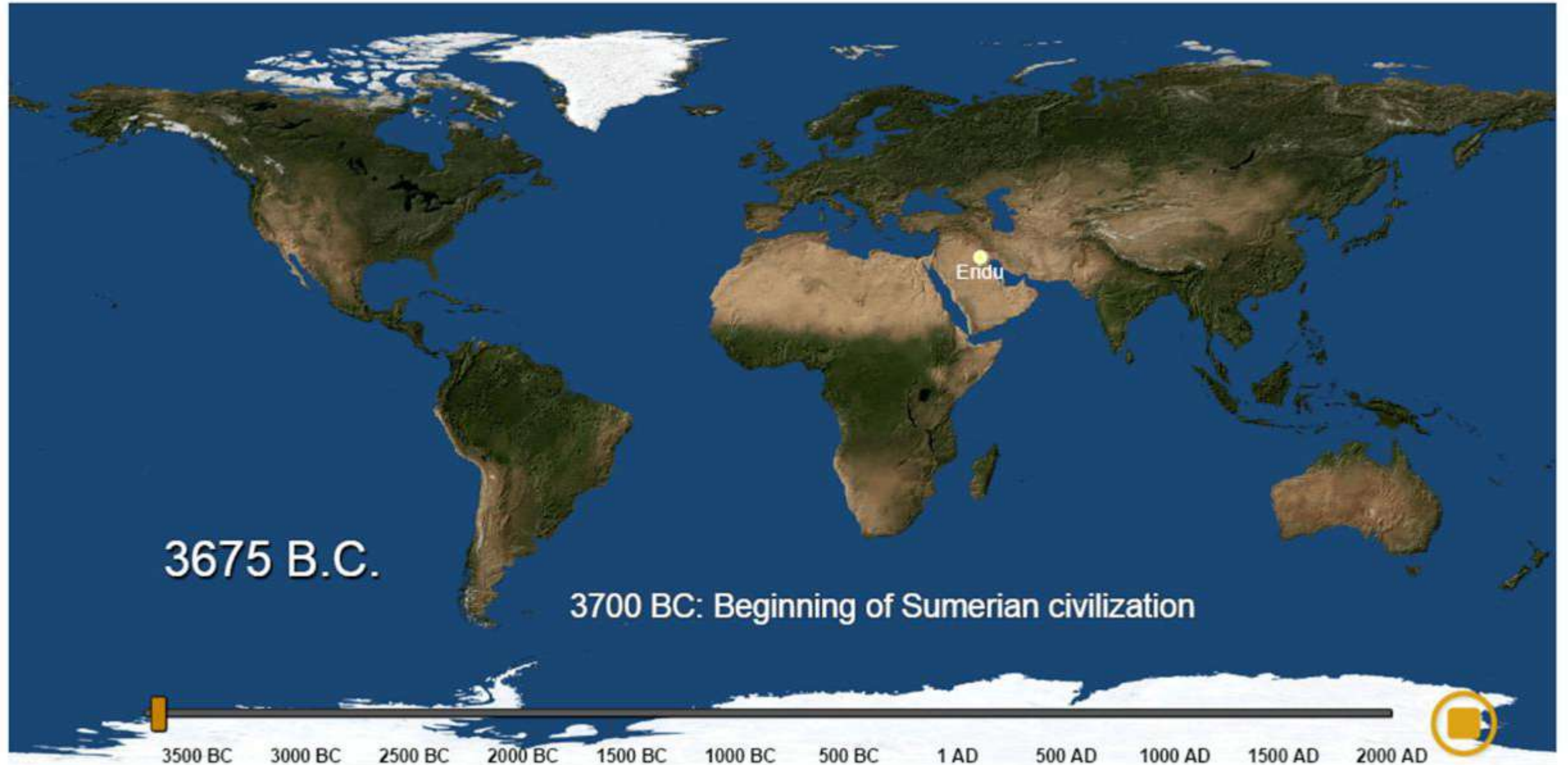
All life on Earth is made up of ...



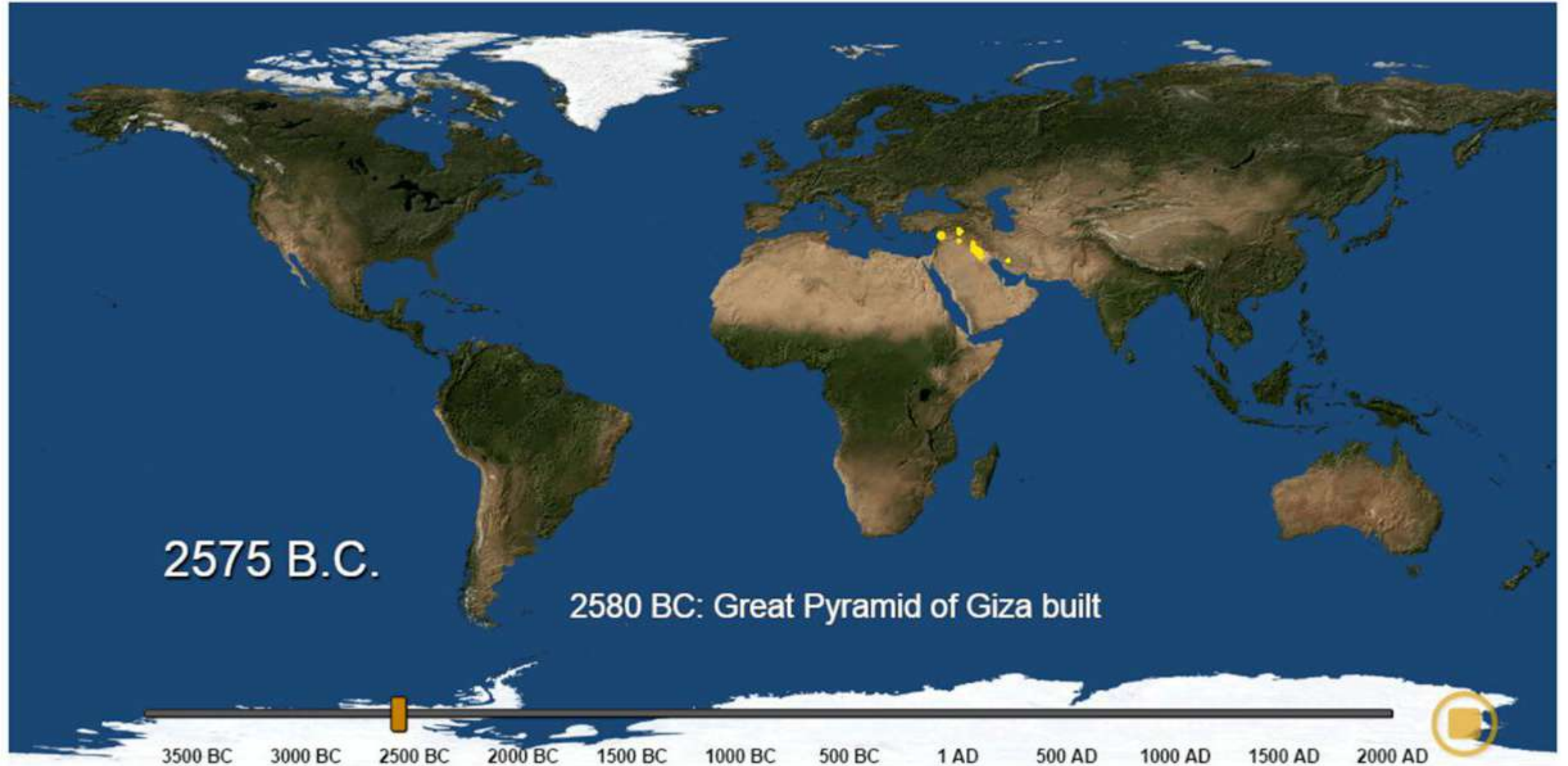
... and found in ...



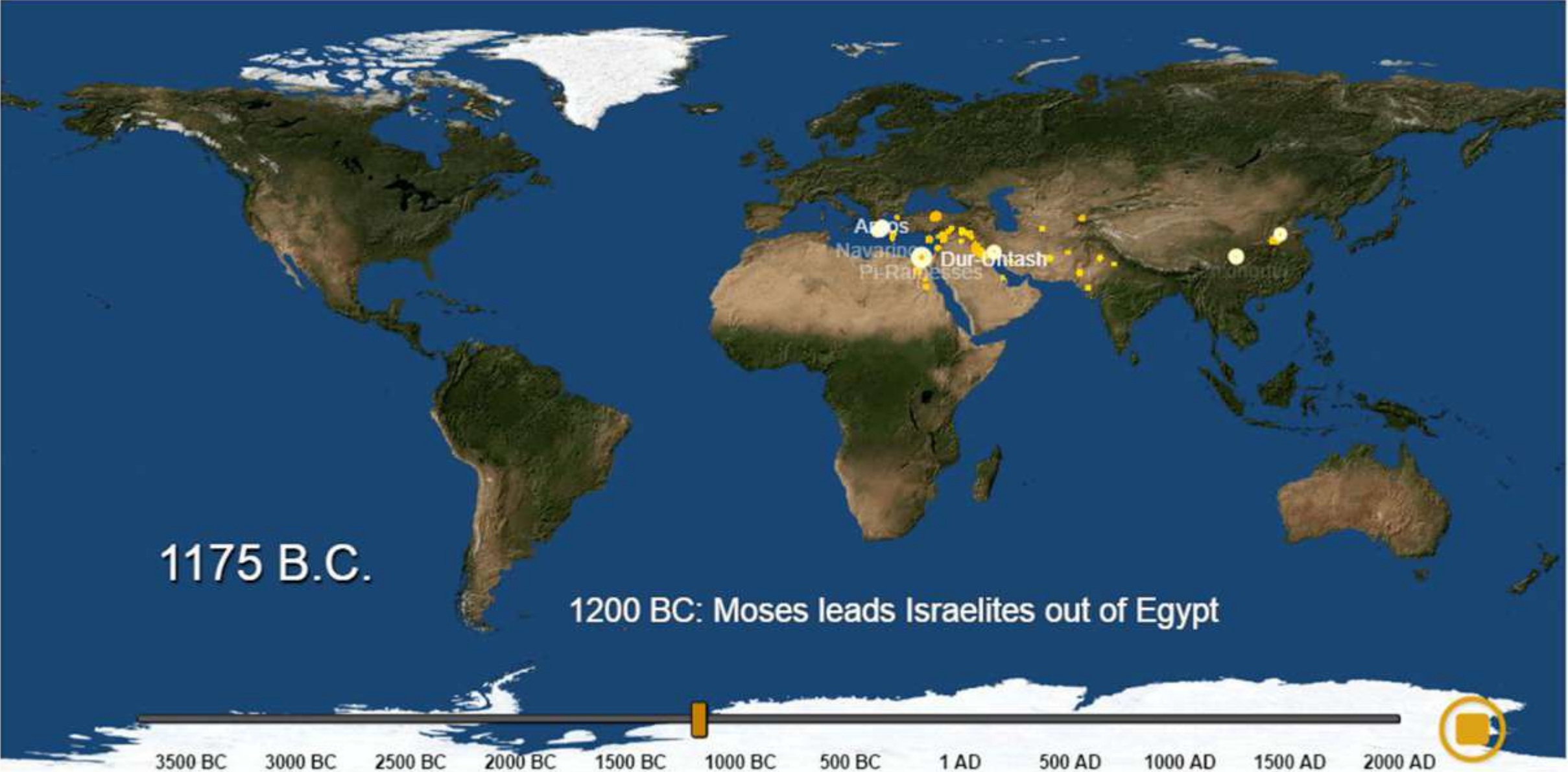
The history of urbanization, 3700 BC – 2000 AD *(full-screen version)*



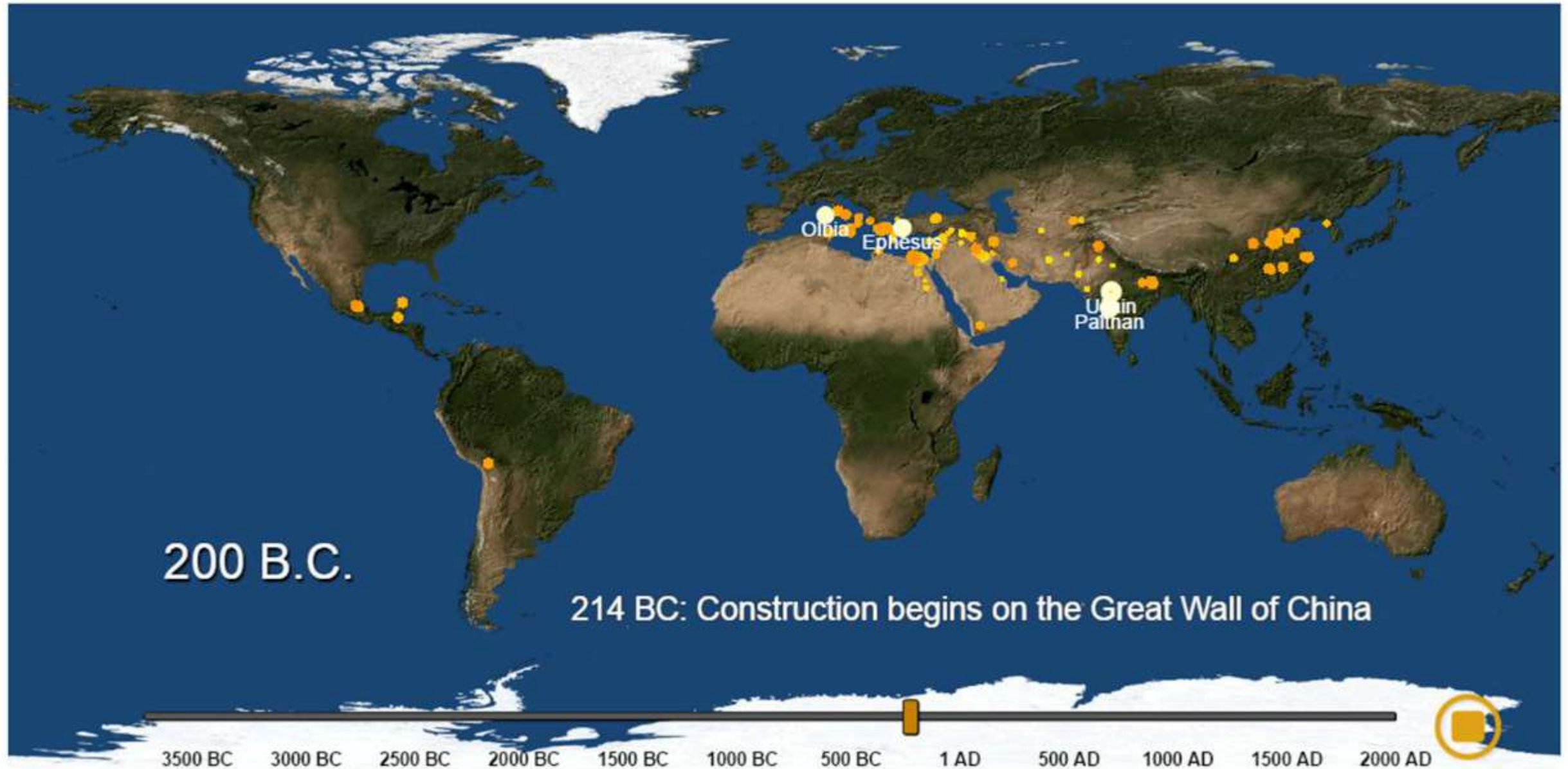
The history of urbanization, 3700 BC – 2000 AD (full-screen version)



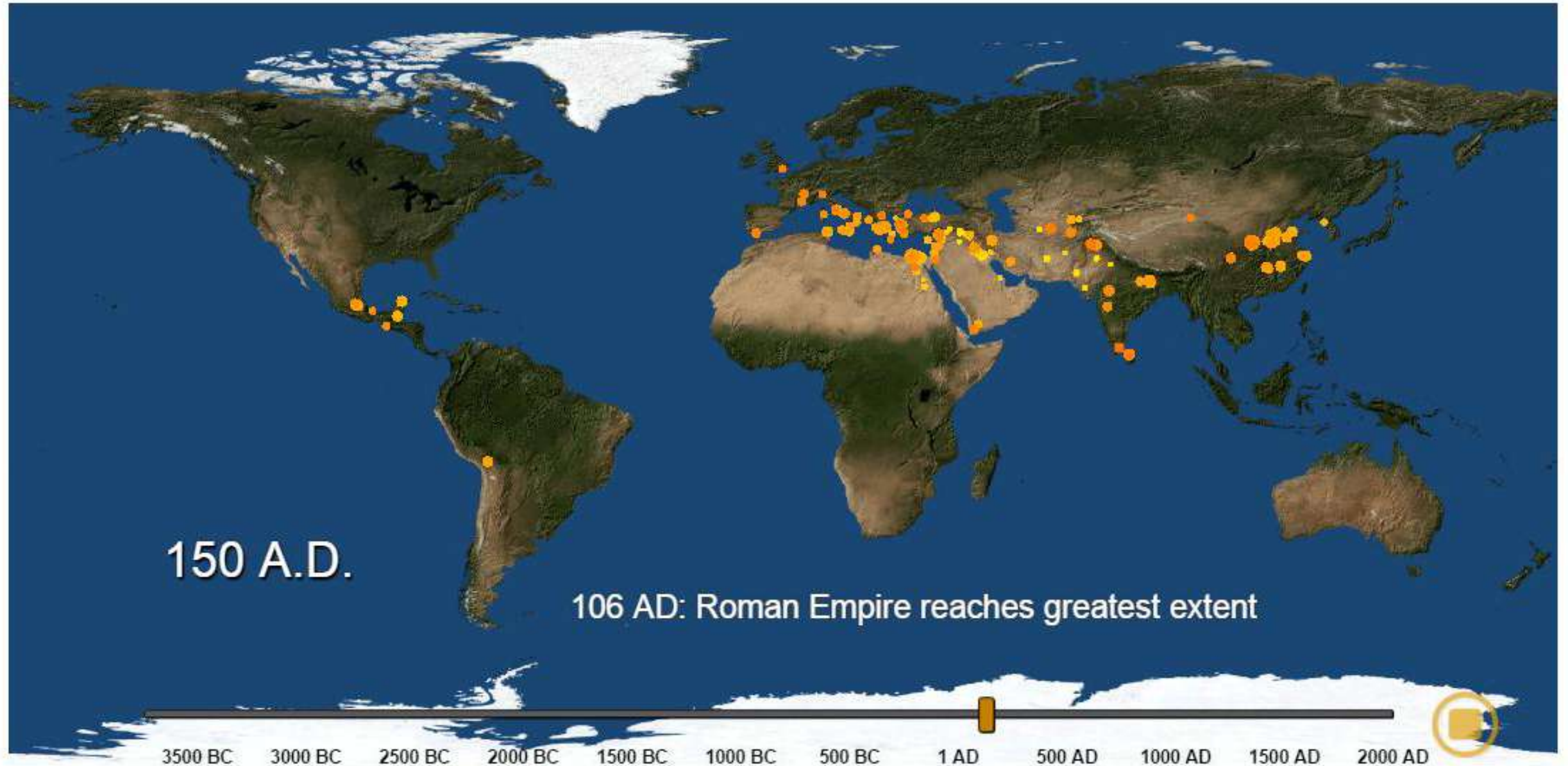
The history of urbanization, 3700 BC – 2000 AD (full-screen version)



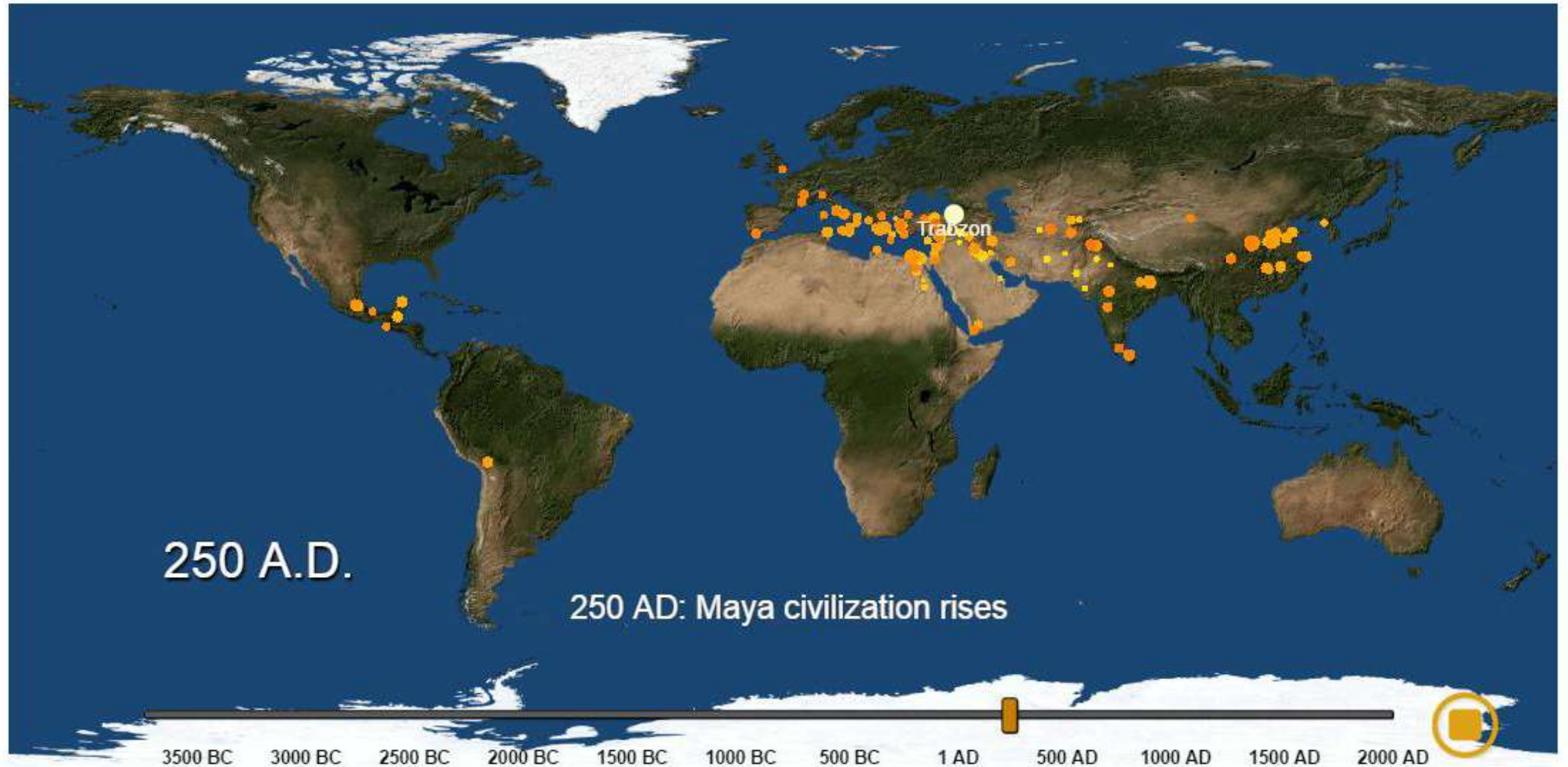
The history of urbanization, 3700 BC – 2000 AD (full-screen version)



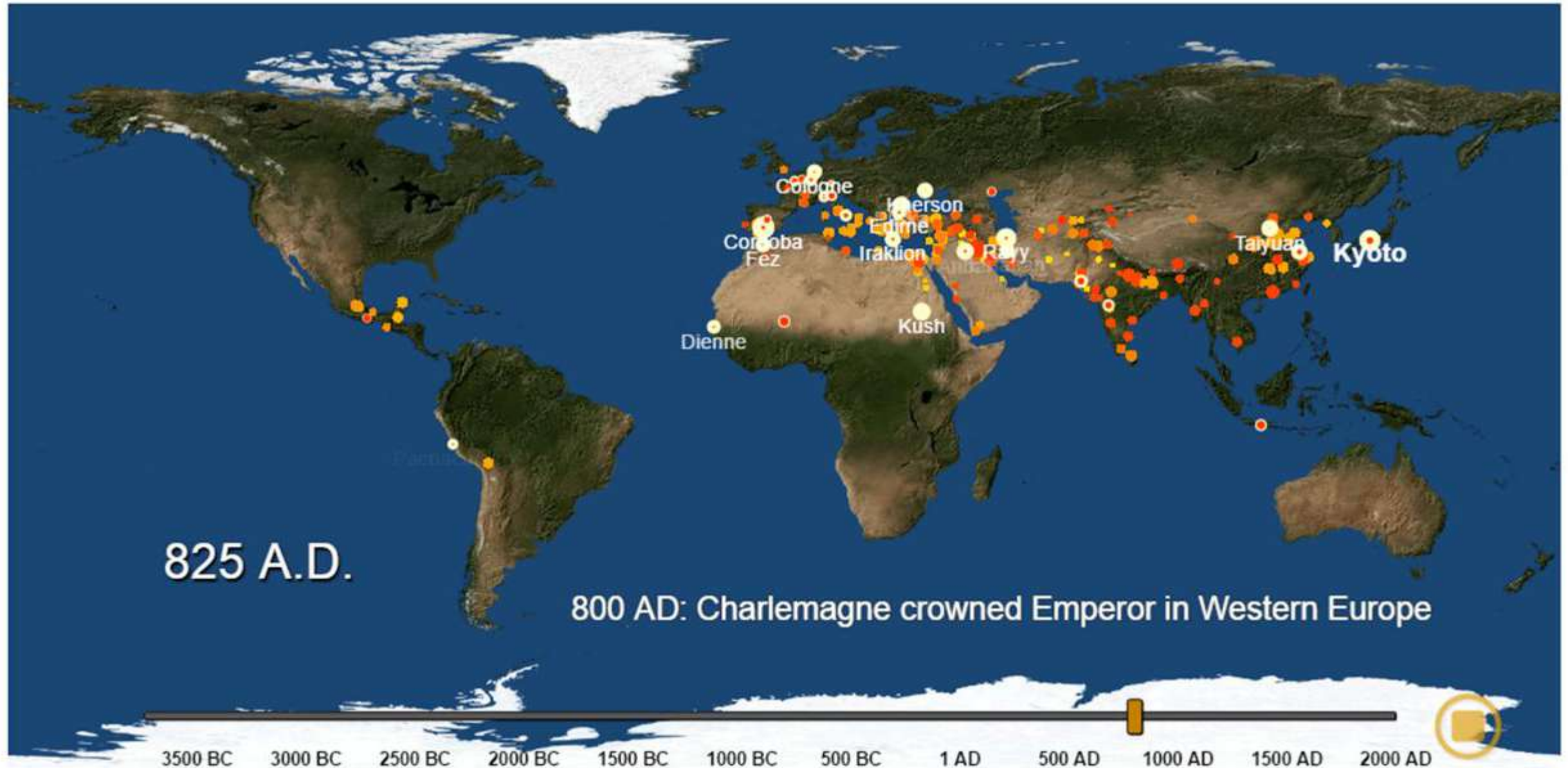
The history of urbanization, 3700 BC – 2000 AD (full-screen version)



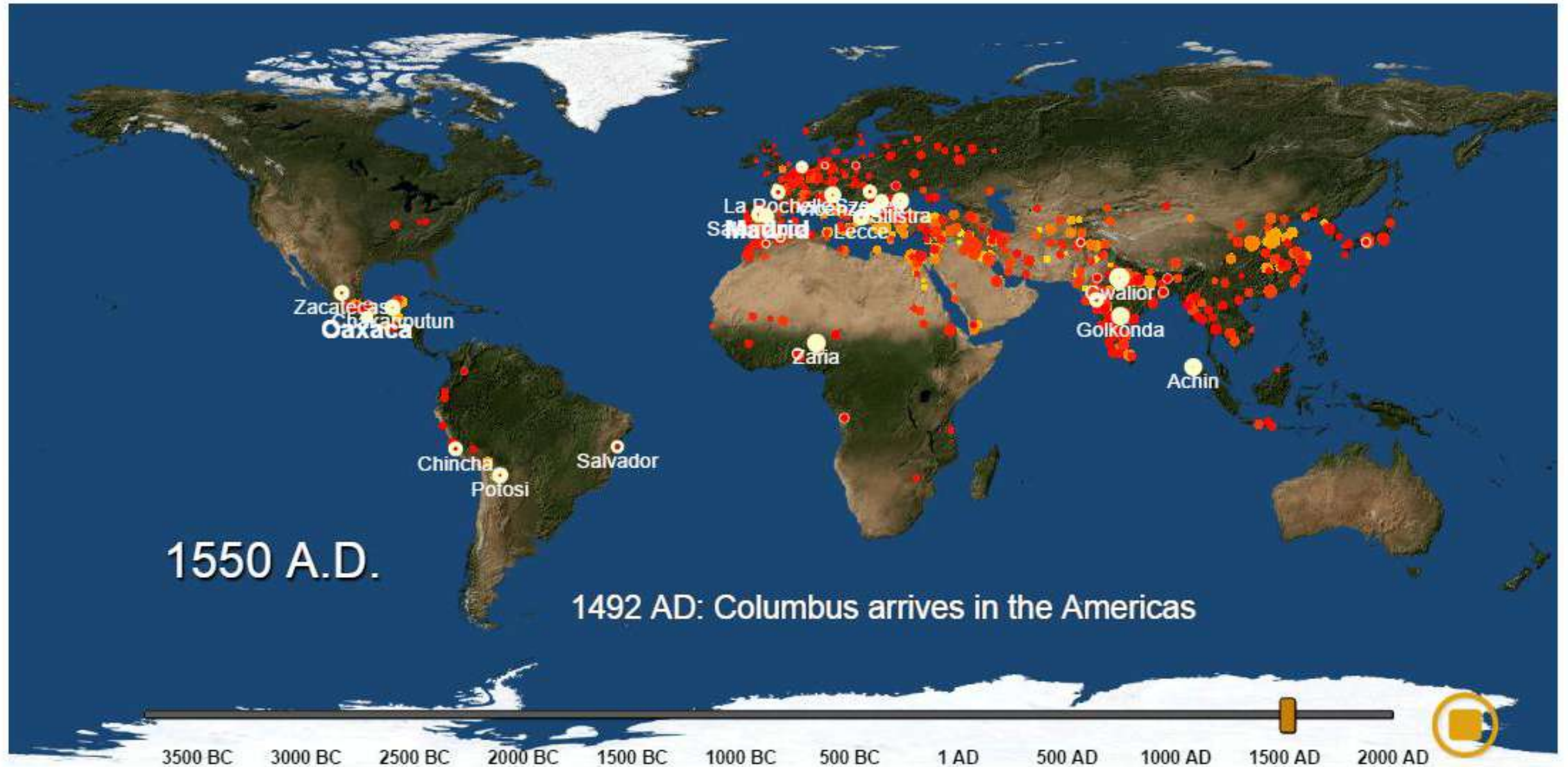
The history of urbanization, 3700 BC – 2000 AD (full-screen version)



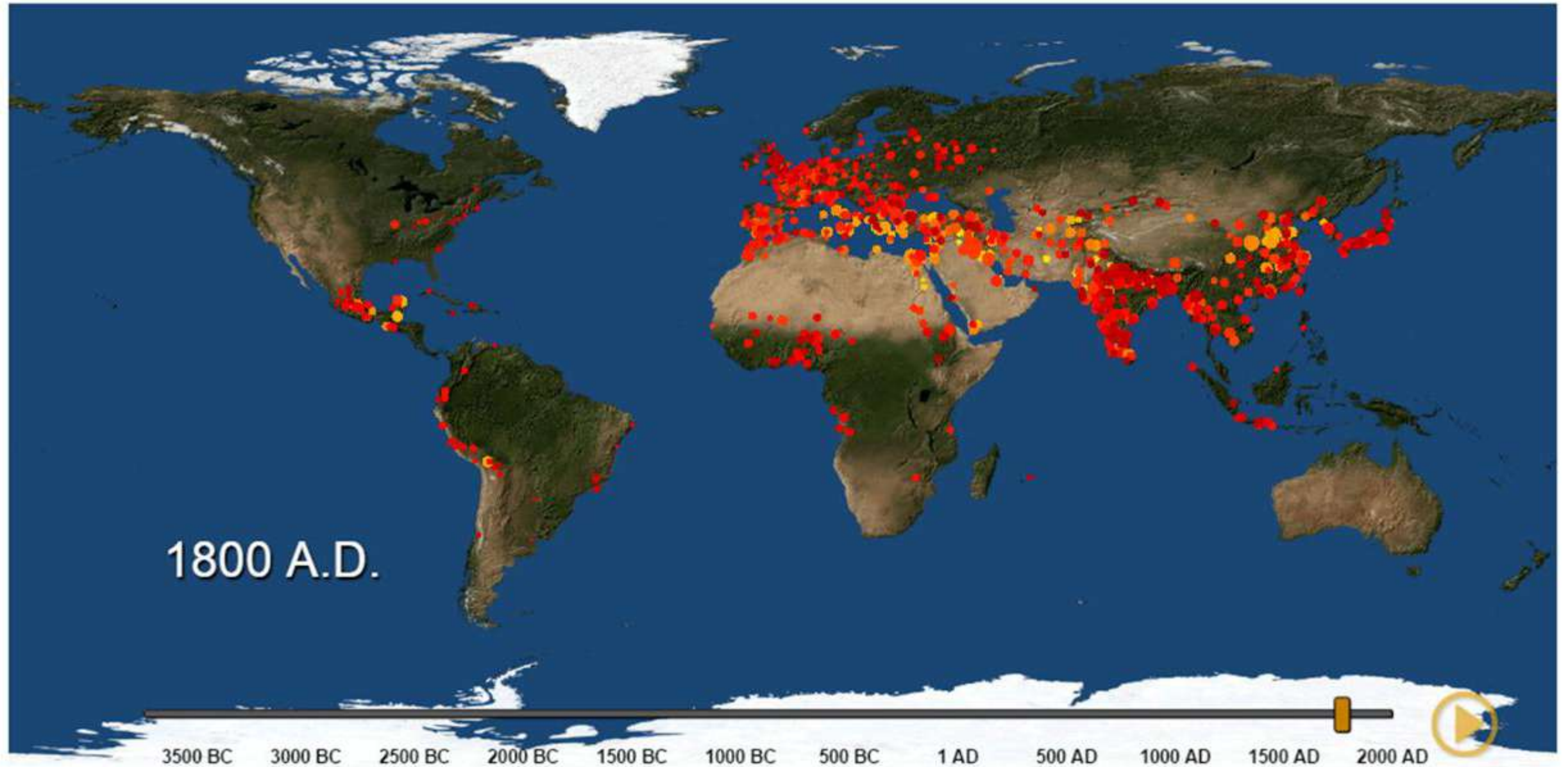
The history of urbanization, 3700 BC – 2000 AD (full-screen version)



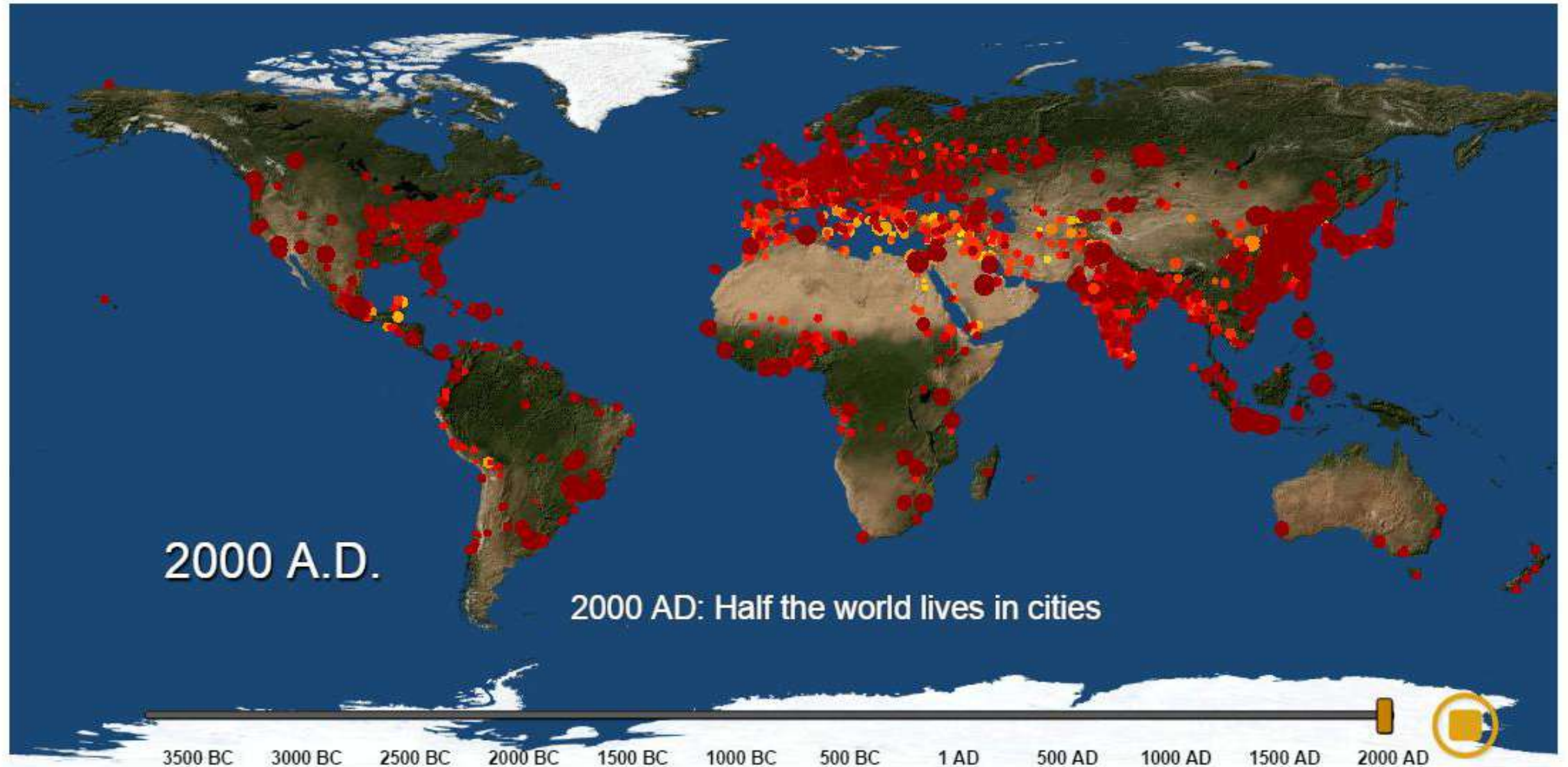
The history of urbanization, 3700 BC – 2000 AD (full-screen version)



The history of urbanization, 3700 BC – 2000 AD *(full-screen version)*



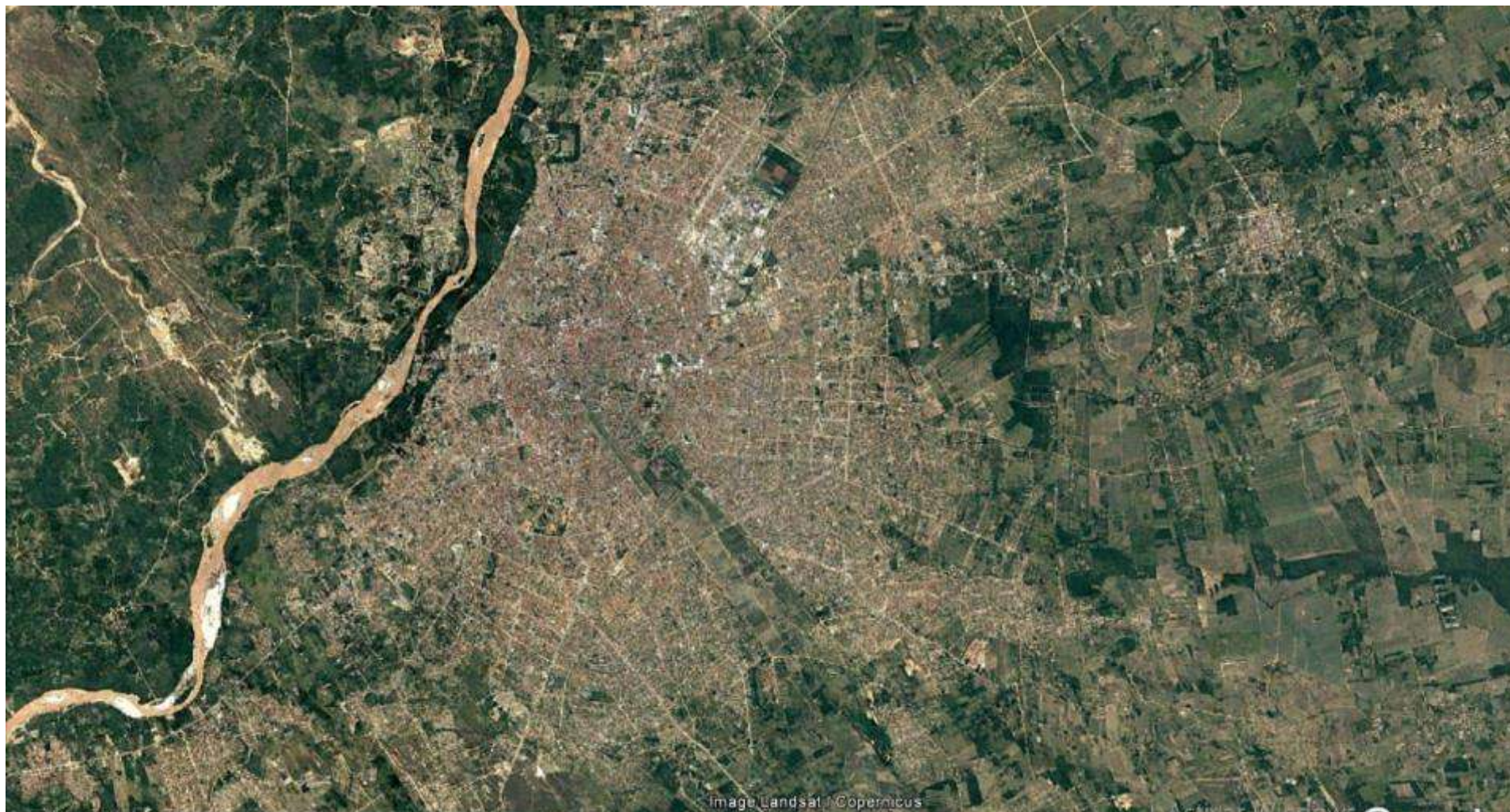
The history of urbanization, 3700 BC – 2000 AD *(full-screen version)*



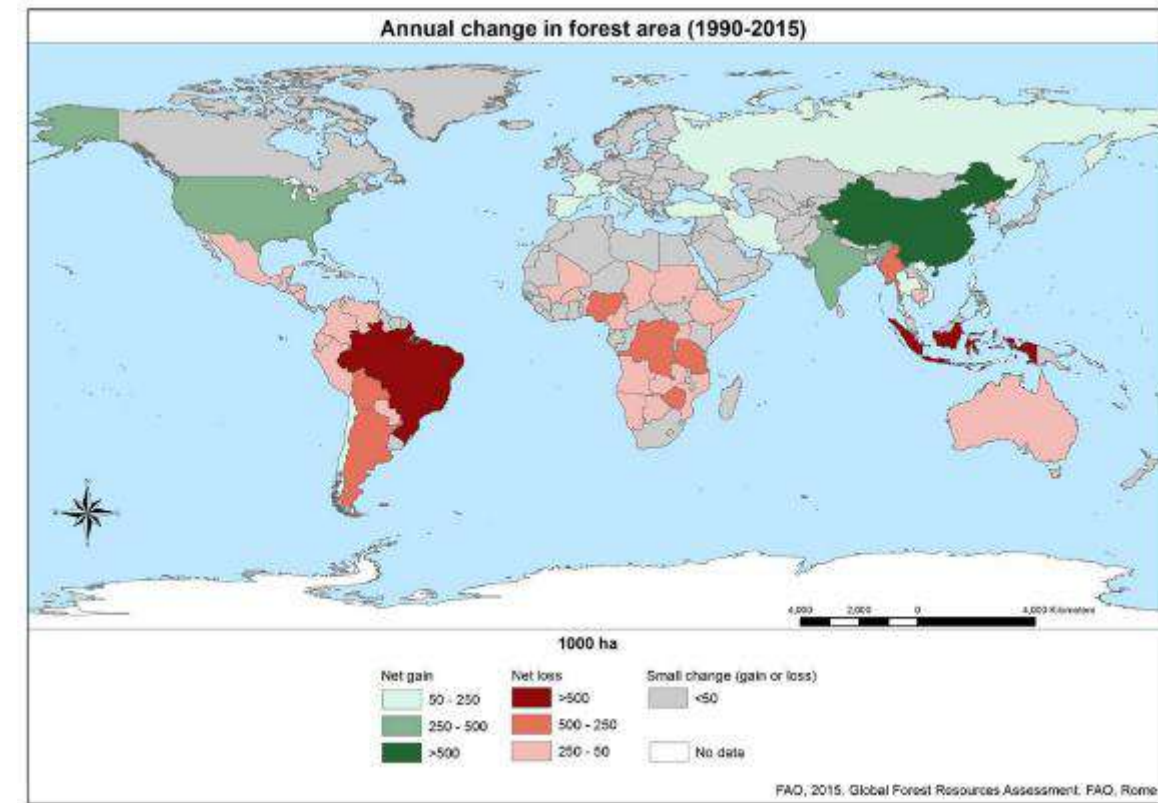
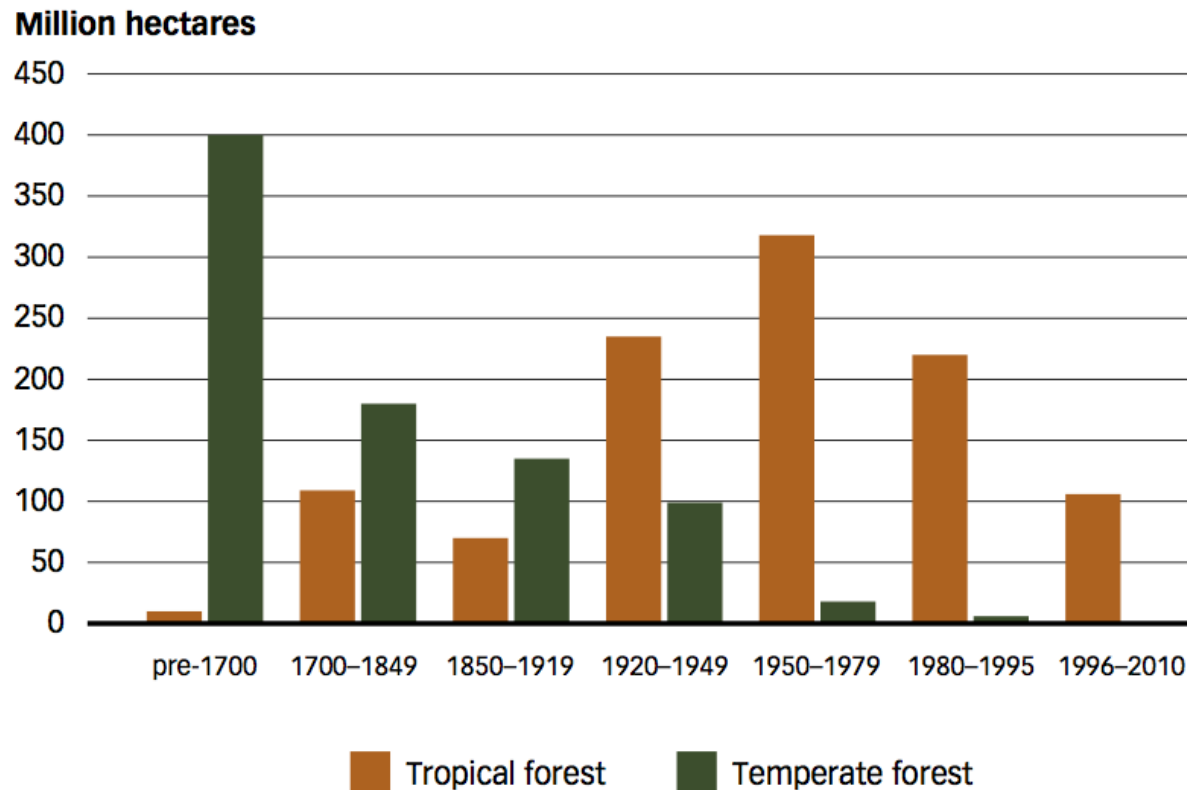
Oggi l'espansione è rapida!

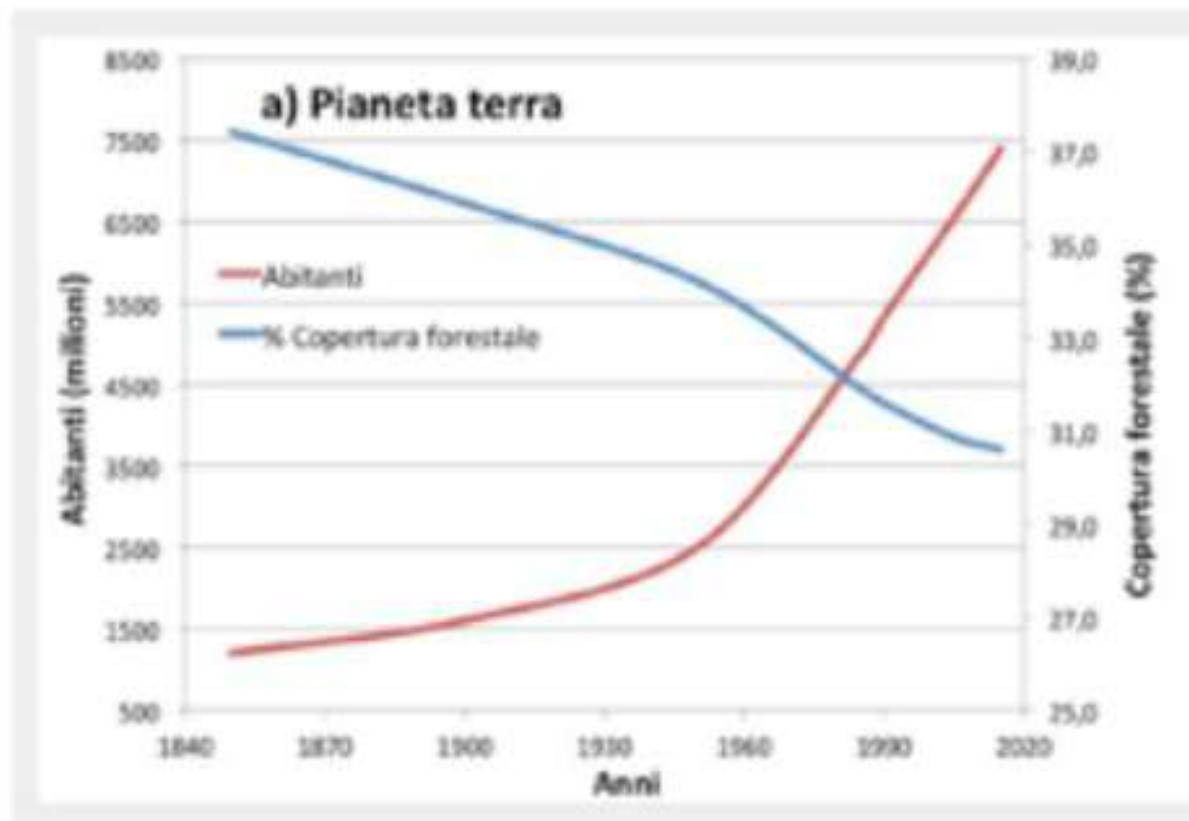
2016

Santa
Cruz de la
Sierra
(Bolivia)



Chi perde e chi vince? Perdiamo tutti!





Le foreste e il sistema foresta-legno in Italia: verso una nuova strategia per rispondere alle sfide interne e globali

Marco Marchetti ⁽¹⁾,
Renzo Motta ⁽²⁾,
Davide Pettenella ⁽³⁾,
Lorenzo Sallustio ⁽⁴⁾,

Forests and forest-wood system in Italy: towards a new strategy to address local and global challenges

Forest cover in Italy has increased three-fold in slightly more than a century. In 2018 the area covered by forest will be, for the first time since long, larger

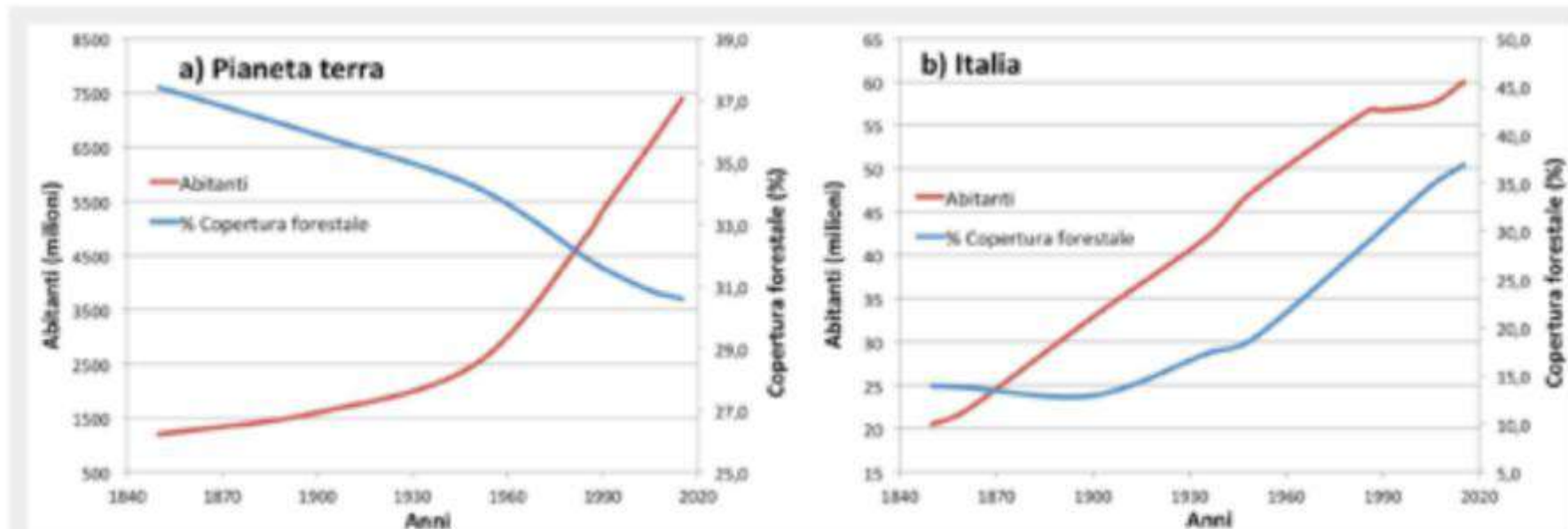


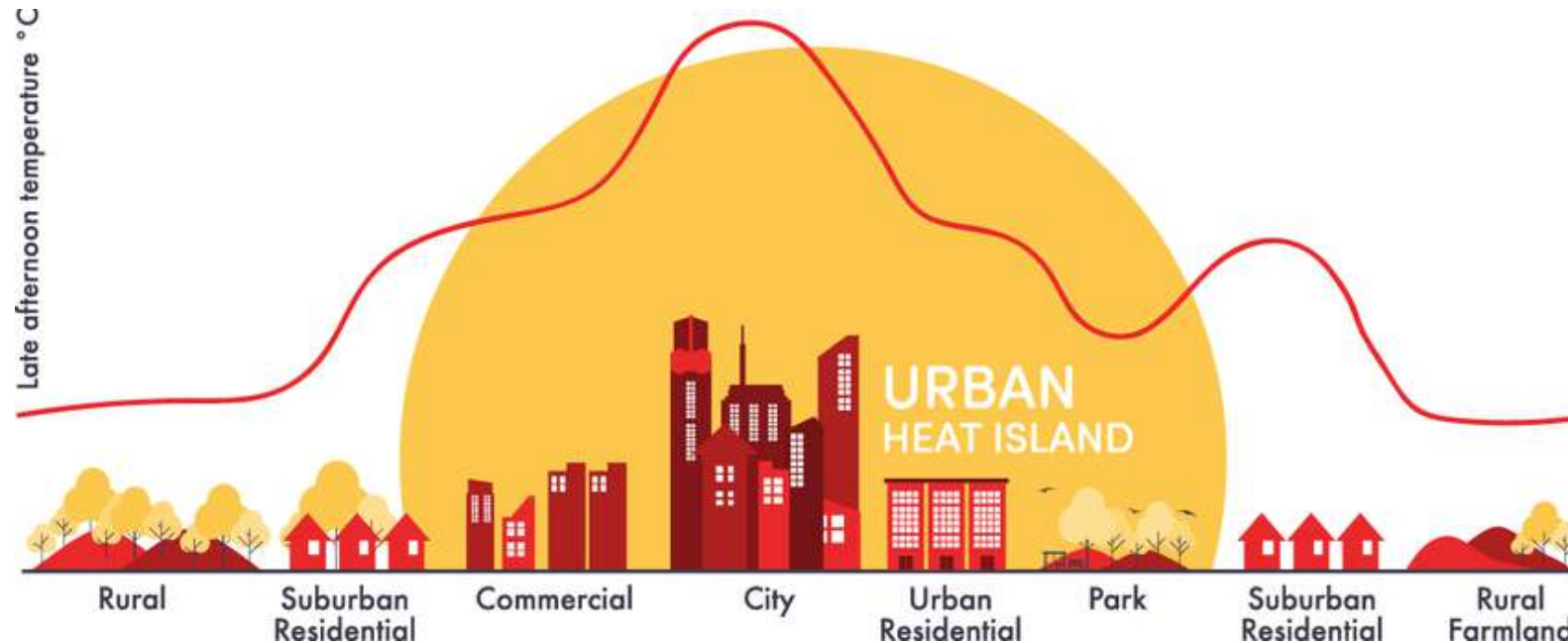
Fig. 3 - Andamento dell'aumento di popolazione confrontato con la copertura forestale a livello mondiale (a) ed in Italia (b). Come si può notare, a livello mondiale l'aumento della popolazione è inversamente proporzionale alla variazione di copertura forestale, mentre in Italia questo andamento si è modificato a partire dall'inizio del XX secolo a causa di immigrazione e riduzione delle terre coltivate, espansione del bosco ed aumento delle importazioni di legname (Agnoletti & Martegani 2003, Williams 2006).

Le città sono vittime e carnefici



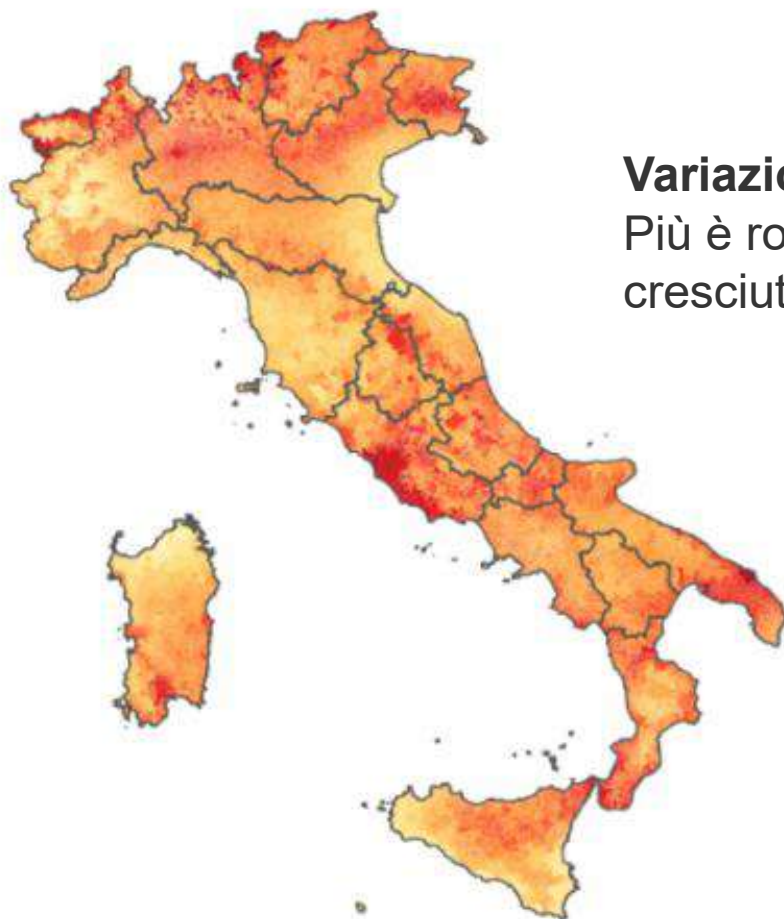
Le città sono tra le **maggiori responsabili** del climate change, ma sono le prime a subirne gli effetti

Uno degli effetti più studiati è l'**isola di calore urbano** (UHI, Urban Heat Island)



A livello globale termini di dimensioni, le città occupano solo il 2% della superficie mondiale, ma in termini di impatto climatico, lasciano un'impronta enorme: le città infatti consumano oltre i due terzi dell'energia mondiale e producono oltre il 70% delle emissioni globali di CO₂.

Surrisaldamento ... una realtà



Variazioni dal 1970 al 2020
Più è rosso il comune, più è
cresciuta la temperatura

Brindisi: + 4,03°

Roma: + 3,70°

Udine: + 3,45°

Milano: + 3,40°

Messina: + 3,39°

<https://www.europeandatajournalism.eu/ita/Notizie/Data-news/Il-riscaldamento-climatico-in-Europa-comune-per-comune>

Variazione delle temperature medie per comune tra gli anni '60 e il decennio 2009-18 (più un comune è rosso, più è cresciuta la temperatura)





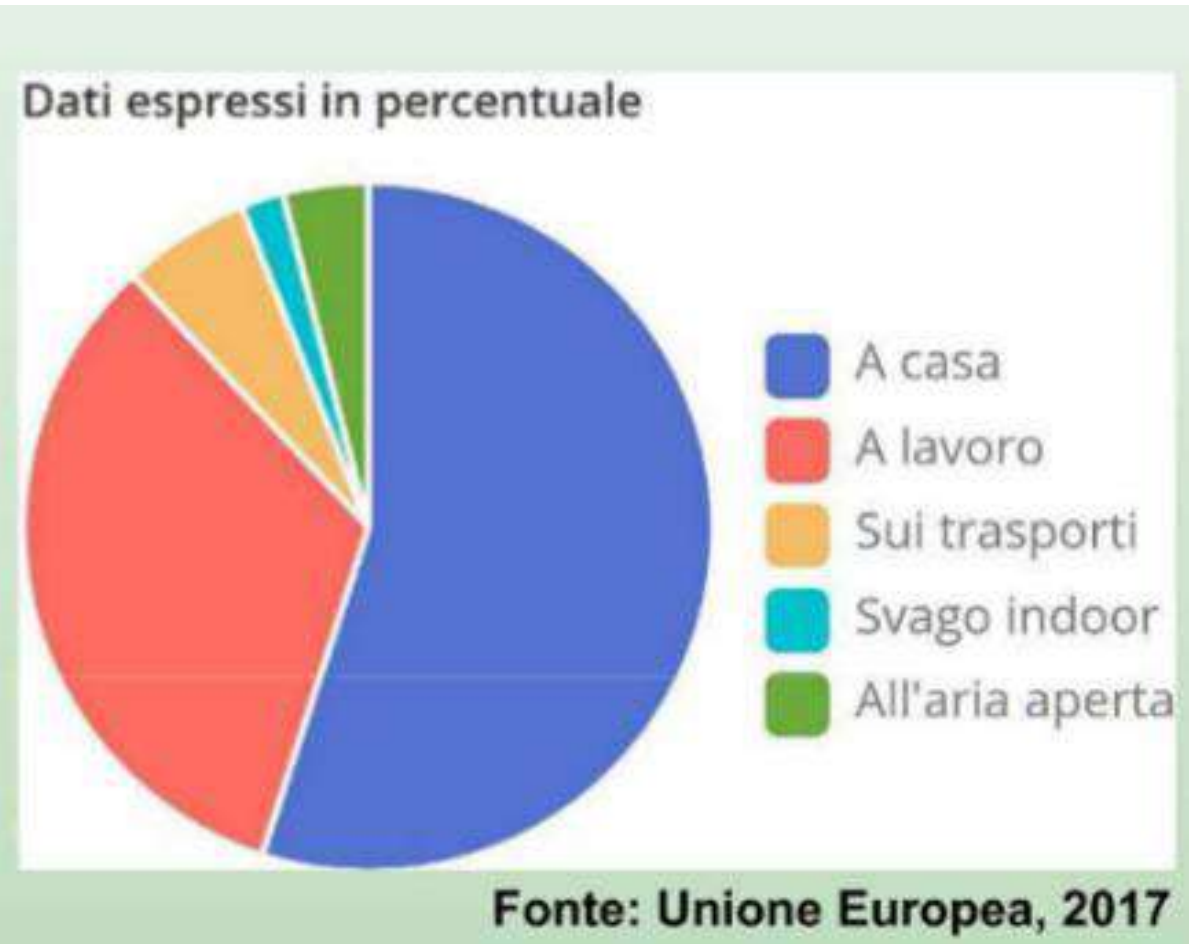


Che succede ad allontanarsi dalla Natura?



Gli uomini passano gran parte del loro tempo quotidiano in ambienti indoor (in Europa il dato medio supera le 22 ore al giorno) e gli ambienti naturali diventano dei luoghi estranei, o addirittura "ostili"

La mancanza di una regolare frequentazione degli ambienti naturali (o comunque degli spazi verdi) fa sì che venga esercitata sempre meno la naturale affiliazione alla Natura, dando origine a quello che viene definito "DEFICIT DI NATURA"





‘Nature Deficit Disorder’ Is Really a Thing

Children’s behavior may suffer from lack of access to outdoor space, a problem heightened by the pandemic.



Certificazione delle Funzioni Turistico Ricreative e idoneità al Benessere forestale



News Area stampa Risorse Trova certificati nel Mon

COSA FACCIAMO COSA PUOI FARE PER LE AZIENDE PER I PROPRIETARI FORESTALI

Aggiornamento dello standard “Servizi Ecosistemici” PEFC: il turismo si arricchisce con l’ambito del benessere forestale

Lo standard ITA 1001-SE:2021 si arricchisce dell’ambito legato al “forest bathing”, con indicatori e specifiche per valutare l’idoneità al benessere forestale di un’area già certificata PEFC per la sua gestione sostenibile.





**MA NON TUTTE LE FORMAZIONI FORESTALI
OFFRONO LA STESSA QUALITA' DI BENESSERE**

Funzioni Turistico Ricreative: quali indicatori?



PRINCIPIO BASE – Elementi di strategia

- 0.1 strategia ricreativa per l'area forestale *(4 specifiche)*
- 0.2: Accessibilità dell'area e dei percorsi *(3 specifiche)*
- 0.3: Detrattori ambientali *(2 specifiche)*
- 0.4: Stagionalità *(1 specifica)*
- 0.5: Tempistica della fruizione *(1 specifica)*
- 0.6: Attuazione della strategia ricreativa *(1 specifica)*

PRINCIPIO 1 – Elementi gestionali

- 1.1: I cartelli e i segnavia *(3 specifiche)*
- 1.2: La comunicazione web o cartacea *(3 specifiche)*
- 1.3: Le infrastrutture facenti parte della strategia ricreativa *(1 specifica)*
- 1.4: Accessibilità al bosco, ove possibile *(1 specifica)*
- 1.5: Appropriata densità della rete di strade forestali e sentieri *(2 specifiche)*
- 1.6: Presenza di operazioni selvicolturali o danni biotici o abiotici *(1 specifica)*



Idoneità al benessere forestale: quali indicatori?



PRINCIPIO 2 – elementi cognitivi

- 2.1: Struttura della foresta *(3 specifiche)*
- 2.2: Orografia complessiva *(4 specifiche)*
- 2.3: Complessità strutturale del luogo *(3 specifiche)*
- 2.4: Caratteristiche sceniche/paesaggistiche *(5 specifica)*

PRINCIPIO 3 – Elementi percettivi

- 3.1: Le componenti percettive elementari *(4 specifiche)*
- 3.2: Componenti dal chiaro significato archetipico *(4 specifiche)*

PRINCIPIO 4 – elementi psicologici

- 4.1: Requisiti individuati dalla “Attention Restoration Theory” ...*(6 specifiche)*

PRINCIPIO 5 – elementi fisiologici

- 5.1: Ionizzazione negativa dell'aria *(3 specifiche)*
- 5.2: Emissione di monoterpeni *(2 specifiche)*

Elementi cognitivi



Principio 2: Individuazione di elementi strutturali e scenici per una migliore fruizione ricreativa del bosco

Per il calcolo del punteggio copiare il punteggio di riferimento nella cella azzurra

INDICATORE 2.1: Struttura della foresta

1 - Tipologia forestale prevalente nell'ambito di pertinenza del/dei percorso/percorsi		
conifere monospecifica	1	
conifere plurispecifica	2	
latifoglie monospecifica	2	
latifoglie plurispecifica	3	
misto bispecifica (conifera + latifolia)	2	
misto plurispecifica	3	
Fonte dei dati		



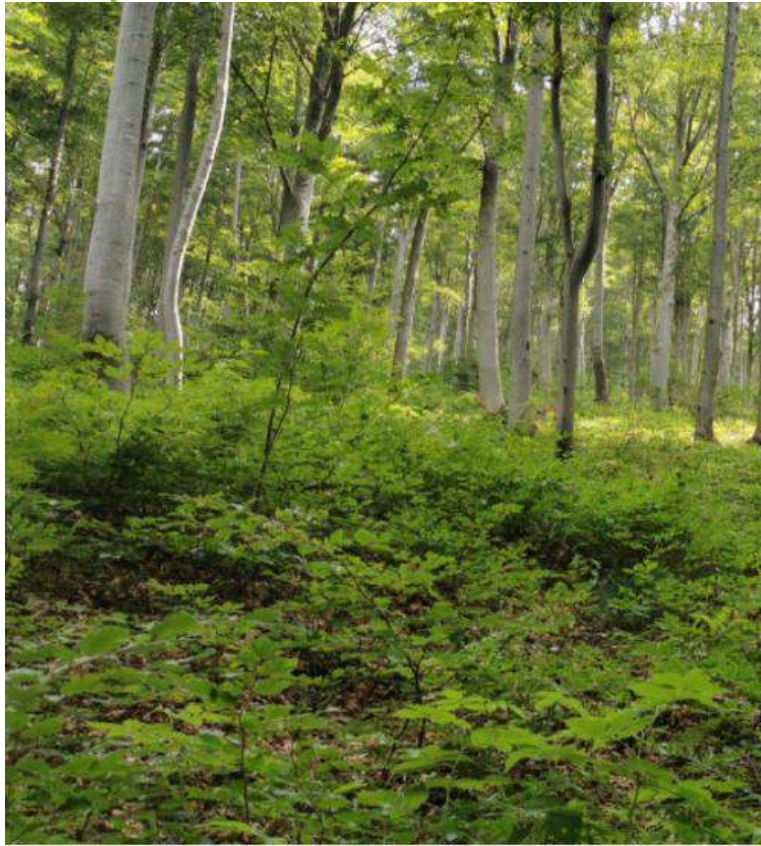
Elementi cognitivi



Principio 2: Individuazione di elementi strutturali e scenici per una migliore fruizione ricreativa del bosco

2 - Età della formazione forestale prevalente nell'ambito di pertinenza del/dei percorso/percorsi		
coetanea	1	
due classi di età	1	
disetanea	2	
disetanea per gruppi	3	
Fonte dei dati		

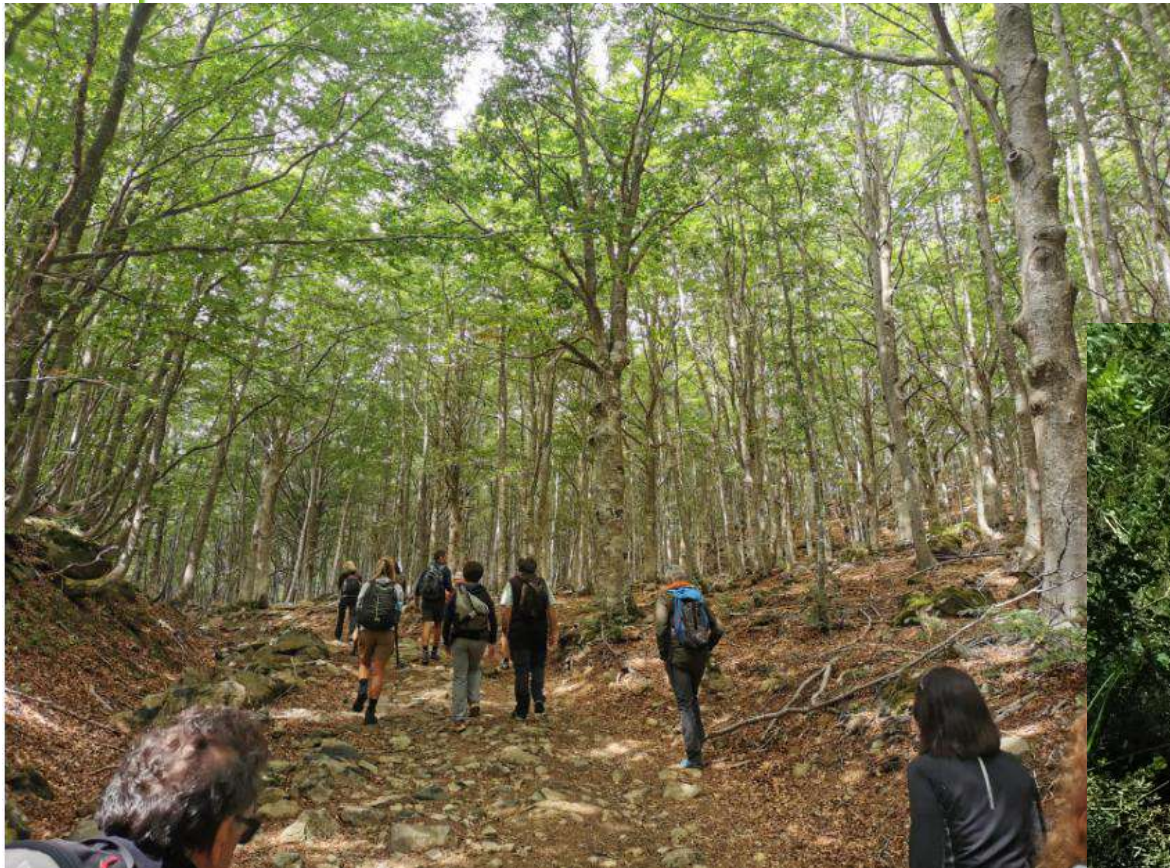
3 - Sottobosco nella formazione forestale		
Assente	1	
Raro o saltuario	2	
A prevalenza erbacea o muscinale	2	
Mediamente diffuso	3	
Molto diffuso e denso	0	
Fonte dei dati		



Elementi cognitivi



INDICATORE 2.2: Orografia complessiva (dislivelli; guadi o altri attraversamenti; zone o tratti esposti)		
1 - Dislivelli del/dei percorsi e degli spazi fruibili		
assenti		1
modesti		2
impegnativi		0
Fonte dei dati		
2 - Guadi o altri attraversamenti di corsi d'acqua lungo il/i percorso/percorsi		
assenti		1
pochi, di limitata estensione su modesti salti di quota		2
diffusi e/o impegnativi		0
Fonte dei dati		
3 - Zone o tratti esposti lungo il/i percorsi		
assenti		2
pochi, di limitata estensione su modesti salti di quota		1
pochi ma estesi su salti di quota impegnativi		0
ricorrenti, diffusi		0
Fonte dei dati		
4 - Spazi esterni al percorso		
assenti		0
rari o sporadici		1
diffusi e diversificati		3



Elementi cognitivi



INDICATORE 2.3: Complessità strutturale del luogo (omogeneità elementi presenti; raggruppamenti di elementi; punti focali)

1 - Punti o aree focali apprezzabili dal percorsi o dagli spazi fruibili		
Assenti	0	
Sporadici	1	
Ricorrenti	2	
Diffusi	1	
Fonte dei dati		

2 - Raggruppamenti di elementi percepibili dal percorsi o dagli spazi fruibili		
Assenti	0	
Sporadici	1	
Frequenti o ricorrenti	2	
Diffusi	1	
Fonte dei dati		

3 - Distribuzione spaziale dei principali elementi identitari del sito		
Totalmente disomogenei	0	
Scarsamente omogenei	1	
Tendenzialmente omogenei	2	
Altamente omogenei	1	
Fonte dei dati		





Elementi cognitivi



Principio 2: Individuazione di elementi strutturali e scenici per una migliore fruizione ricreativa del bosco

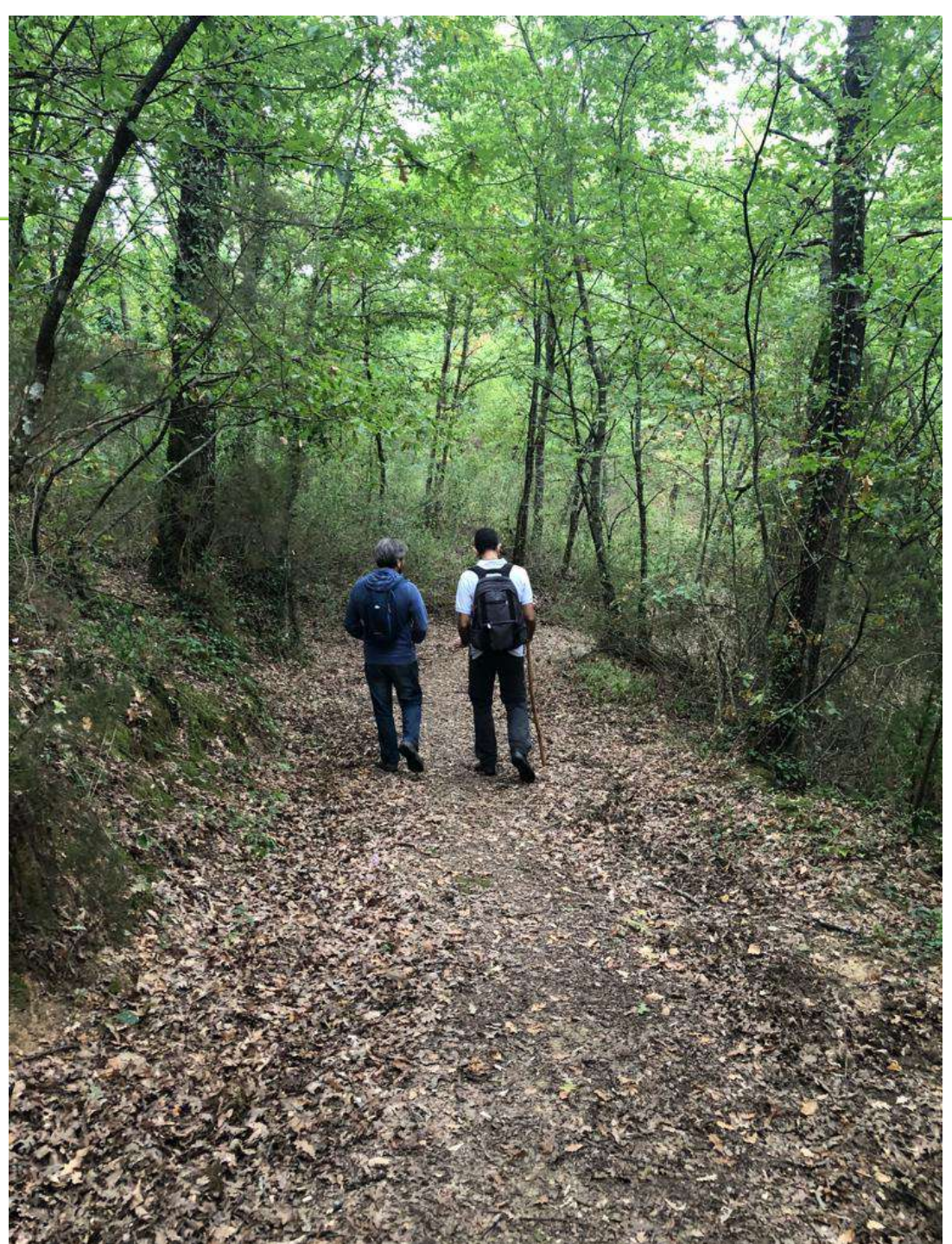
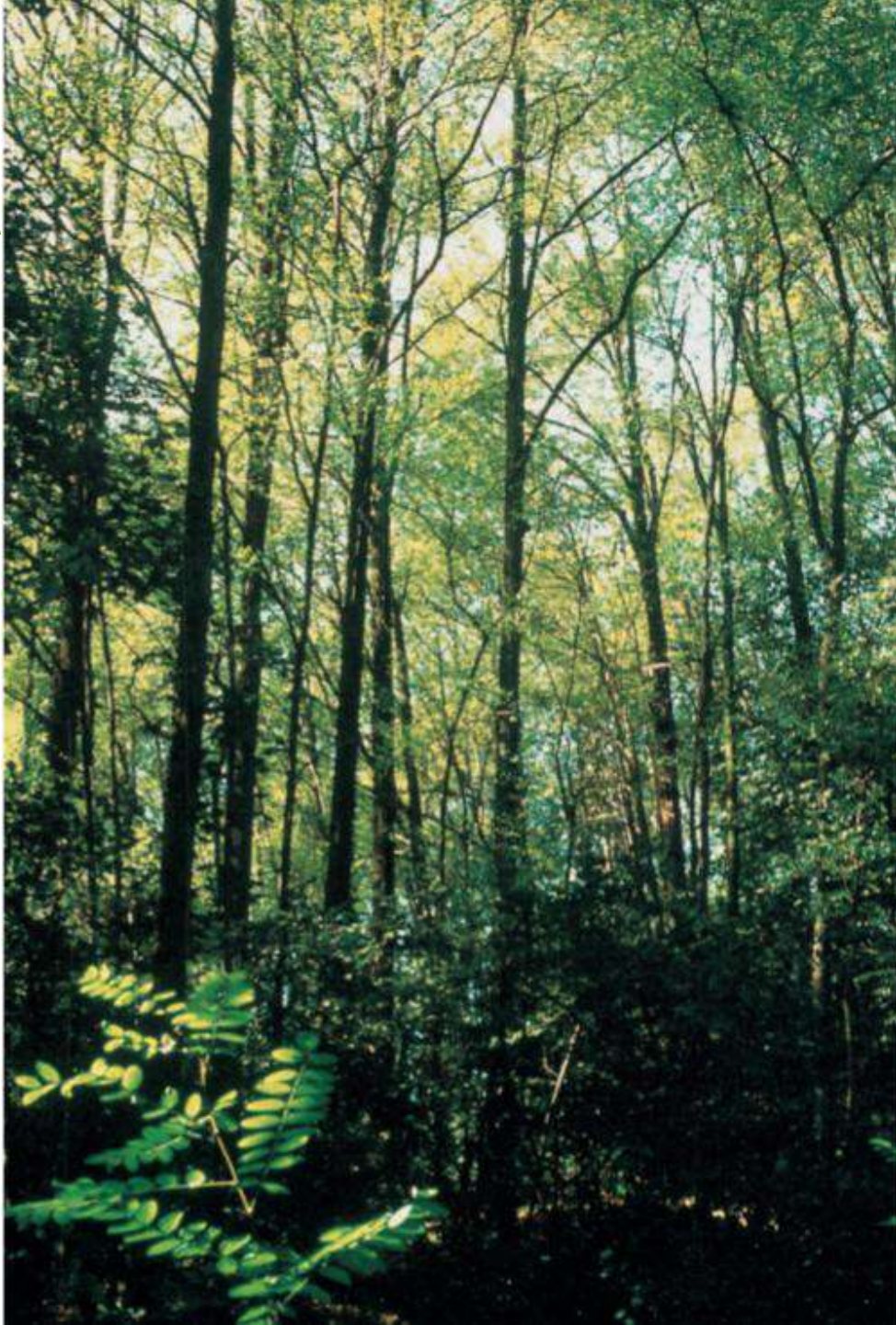
INDICATORE 2.4: Caratteristiche sceniche/paesaggistiche (visuali prospettiche; visuali non complete; regolarità della superficie del suolo) negli spazi fruibili

4 - Copertura arborea prevalente		
Sparsa o rada	1	
Mediamente aperta	2	
Semichiusa	3	
Totalmente chiusa	4	
Fonte dei dati		

5 - Altezza delle chiome del piano arboreo		
Bassa (altezza d'uomo)	0	
Inferiore a quella tipica della specie	1	
Tipica della specie per il contesto considerato	2	
Fonte dei dati		

AMBITO 3: Presenza di elementi rafforzativi delle specificità naturali e sceniche del luogo

1 - Elementi che esprimono la componente acqua		
Presenza di più elementi nell'ambito proposto o di più siti di accesso o di osservazione dello stesso elemento	2	
Presenza di un solo elemento nell'ambito proposto con un solo sito di agevole accesso o osservazione	1	
Assente	0	
Fonte dei dati		



Elementi percettivi



Principio 3: Presenza di elementi rafforzativi delle specificità naturali e sceniche del luogo

1 - Elementi che esprimono la componente acqua		
Presenza di più elementi nell'ambito proposto o di più siti di accesso o di osservazione dello stesso elemento	2	
Presenza di un solo elemento nell'ambito proposto con un solo sito di agevole accesso o osservazione	1	
Assente	0	
Fonte dei dati		
2 - Elementi che esprimono la componente terra		
Presenza di più elementi nell'ambito proposto o di più siti di accesso o di osservazione dello stesso elemento	2	
Presenza di un solo elemento nell'ambito proposto con un solo sito di agevole accesso o osservazione	1	
Assente	0	
Fonte dei dati		





Elementi percettivi



Principio 3: Presenza di elementi rafforzativi delle specificità naturali e sceniche del luogo

3 - Elementi che esprimono la componente fuoco		
Presenza di più elementi nell'ambito proposto o di più siti di accesso o di osservazione dello stesso elemento	2	
Presenza di un solo elemento nell'ambito proposto con un solo sito di agevole accesso o osservazione	1	
Assente	0	
Fonte dei dati		
4 - Elementi che esprimono la componente aria		
Presenza di più elementi nell'ambito proposto o di più siti di accesso o di osservazione dello stesso elemento	2	
Presenza di un solo elemento nell'ambito proposto con un solo sito di agevole accesso o osservazione	1	
Assente	0	
Fonte dei dati		



Elementi percettivi



Principio 3: Presenza di elementi rafforzativi delle specificità naturali e sceniche del luogo

INDICATORE 3.2: Componenti dal chiaro significato archetipico (del luogo; del paesaggio)

3.2.1 - Significati archetipici nel luogo di fruizione		
Presenza di almeno 6 elementi "archetipici" raggiungibili o osservabili da vicino;	6	
Presenza di almeno 3 ma meno di 6 elementi "archetipici" raggiungibili o osservabili da vicino;	3	
Presenza di almeno 1 ma meno di 3 elementi "archetipici" raggiungibili o osservabili da vicino;	1	
Nessun elemento raggiungibile o osservabile da vicino.	0	
Fonte dei dati		

3.2.2 - Scorcio panoramico con ampia visuale aperta sul paesaggio		
Visuale da posizione dominante	2	
Visuale da posizione non dominante	1	
Assente	0	
Fonte dei dati		

Elementi percettivi



Spazi esterni al percorso (indicatore 2.2, specifica 4)

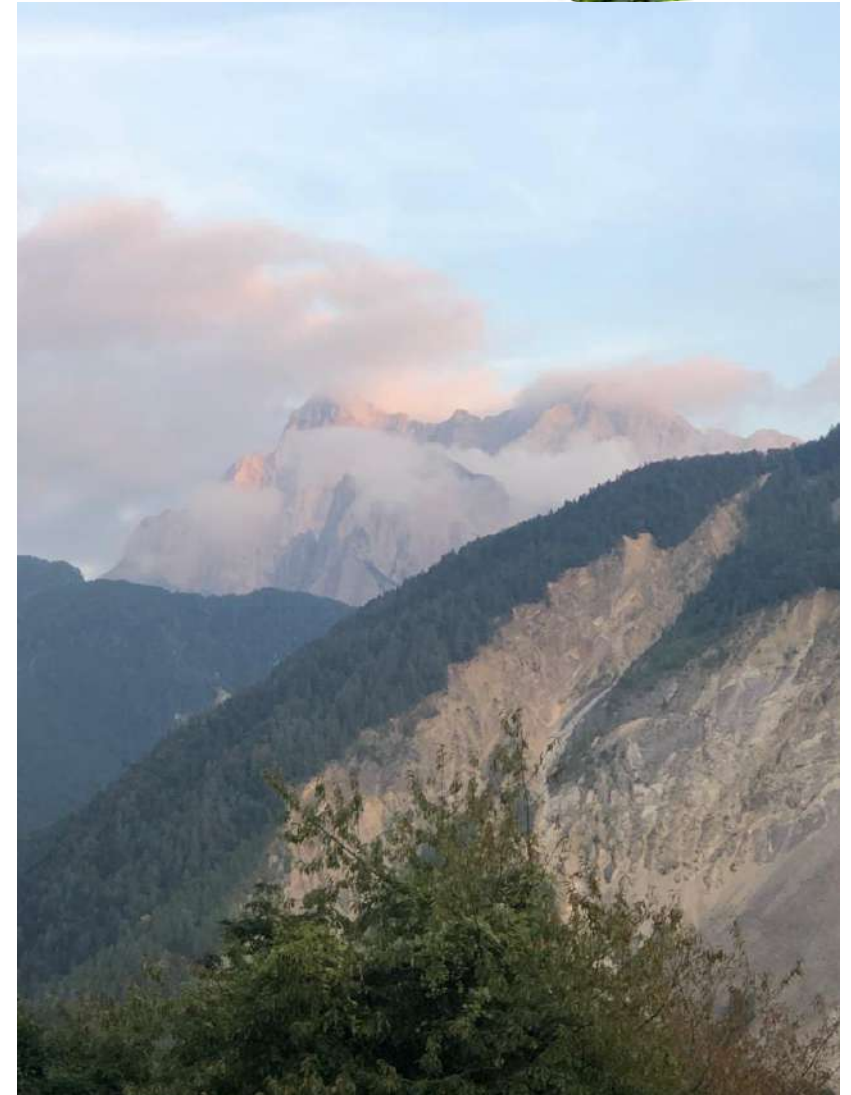
devono essere ambienti o spazi che esprimono chiaramente uno o più elementi degli indicatori descritti nel principio 3, OVVERO:

3.2 - componenti dal chiaro significato archetipico

del luogo → corso o specchio d'acqua, albero con forma o dimensione particolare, radura nel bosco, foresta nella sua accezione più comune, sentiero che si snoda nella foresta, roccia isolata in posizione dominante, ecc..

del paesaggio → scorcio panoramico, montagna, catena montuosa, falesia costituenti punto di orientamento geografico, lago, specchio d'acqua, fiume costituenti punto di orientamento geografico

e possono essere **ASSENTI, RARI o SPORADICI, DIFFUSI e DIVERSIFICATI**



Elementi percettivi



Principio 3: Presenza di elementi rafforzativi delle specificità naturali e sceniche del luogo

INDICATORE 3.2: Componenti dal chiaro significato archetipico (del luogo; del paesaggio)

3 - Montagna, catena montuosa, falesie costituenti punto di orientamento o riferimento geografico		
Visibile da più punti di osservazione	2	
Visibile da un solo punto di osservazione	1	
Assente o non visibile	0	
Fonte dei dati		
4 - Lago, specchio d'acqua o fiume costituente punto di orientamento o riferimento geografico		
Visibile da più punti di osservazione	2	
Visibile da un solo punto di osservazione	1	
Assente o non visibile	0	
Fonte dei dati		



Elementi psicologici



Principio 4: Ambienti con potenzialità ristorative dell'attenzione diretta

INDICATORE 4.1: Requisiti individuati dalla "Attention Restoration Theory" integrati da una preferenza ambientale L'indicatore considera qualità del luogo che possono essere apprezzate a livello cognitivo e si basa sull'uso della versione italiana ridotta della Perceived Restorativeness Scale (PRS-11)

1 - Preferenza ambientale espressa con la compilazione di PRS-11		
Compilazione da parte di 12 o più persone di differente età, genere e professione;	2	
Compilazione da parte di più di 5 ma meno di 12 persone di differente età, genere e professione;	1	
Compilazione da parte di più di 2 ma meno di 6 persone di differente età, genere e professione.	0	
Fonte dei dati		

2 - Requisito BEING AWAY		
Media del requisito uguale o maggiore di 7	3	
Media del requisito oltre 5 ma inferiore a 7	2	
Media del requisito oltre 3 fino a 5	1	
Media del requisito uguale o inferiore a 3	0	
Fonte dei dati		

Data di compilazione: 07/10/2021

Gentile partecipante, vorremmo avere un racconto riguardo alla tua esperienza di visita di questo spazio verde. Per aiutarci a comprendere meglio, abbiamo predisposto le seguenti affermazioni. Per favore, leggi attentamente ogni frase e chiedi: "Quanto questa affermazione si applica alla mia esperienza in questo luogo?"
Ti chiediamo di valutare su una scala da 0 (per niente) a 10 (molto) quanto ogni affermazione proposta corrisponde alla tua esperienza appena trascorsa.

Segna con una crocetta solo uno dei numeri sulla scala posta sotto ad ogni affermazione.

per niente -->	molto poco -->	un po' -->	parecchio -->	molto -->	molto -->	molto -->				
1. Questo luogo è un rifugio dalle preoccupazioni quotidiane.						ba				
0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
2. C'è un ordine chiaro nella disposizione fisica di questo luogo.						coh				
0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
3. Questo luogo può essere esplorato.						SCO				
0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
4. Per allontanarmi dalle cose che di solito impongono la mia attenzione mi piace stare in questo luogo.						ba				
0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
5. In questo luogo è facile vedere come sono disposti gli elementi che lo compongono.						coh				
0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
6. Questo luogo mi affascina.						fa				
0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
7. Questo luogo è abbastanza esteso da essere esplorato in molte direzioni.						SCO				
0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
8. Per smettere di pensare alle cose che devo fare, mi piace stare in questo luogo.						ba				
0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
9. In questo luogo la mia attenzione è attratta da molte cose interessanti.						fa				
0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
10. In questo luogo tutto sembra avere il proprio posto.						coh				
0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
11. In questo luogo è difficile annoiarsi.						fa				
0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
12. Questo luogo mi piace.						pre				
0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
per niente -->	molto poco -->	un po' -->	parecchio -->	molto -->	molto -->	molto -->				

IL QUESTIONARIO PRS-11+1: items o affermazioni

REQUISITO

AFFERMAZIONE

BA - being away

- Questo luogo è un rifugio dalle preoccupazioni quotidiane
- Per allontanarmi dalle cose che di solito impongono la mia attenzione mi piace stare in questo luogo
- Per smettere di pensare alle cose che devo fare, mi piace stare in questo luogo

COH - coherence

- C'è un ordine chiaro nella disposizione fisica di questo luogo
- In questo luogo è facile vedere come sono disposti gli elementi che lo compongono
- In questo luogo tutto sembra avere il proprio posto

SCO - scope

- Questo luogo può essere esplorato
- Questo luogo è abbastanza esteso da essere esplorato in molte direzioni

FA - fascination

- Questo luogo mi affascina
- In questo luogo la mia attenzione è attratta da molte cose interessanti
- In questo luogo è difficile annoiarsi

Elementi psicologici



Principio 4: Ambienti con potenzialità ristorative dell'attenzione diretta

3 - Requisito FASCINATION		
Media del requisito uguale o maggiore di 7	3	
Media del requisito oltre 5 ma inferiore a 7	2	
Media del requisito oltre 3 fino a 5	1	
Media del requisito uguale o inferiore a 3	0	
Fonte dei dati		
4 - Requisito COHERENCE		
Media del requisito uguale o maggiore di 7	3	
Media del requisito oltre 5 ma inferiore a 7	2	
Media del requisito oltre 3 fino a 5	1	
Media del requisito uguale o inferiore a 3	0	
Fonte dei dati		



Elementi psicologici



Principio 4: Ambienti con potenzialità ristorative dell'attenzione diretta

5 - Requisito SCOPE		
Media del requisito uguale o maggiore di 7	3	
Media del requisito oltre 5 ma inferiore a 7	2	
Media del requisito oltre 3 fino a 5	1	
Media del requisito uguale o inferiore a 3	0	
Fonte dei dati		
6 - Requisito PREFERENCE		
Media del requisito uguale o maggiore di 7	3	
Media del requisito oltre 5 ma inferiore a 7	2	
Media del requisito oltre 3 fino a 5	1	
Media del requisito uguale o inferiore a 3	0	
Fonte dei dati		



Elementi fisiologici



Principio 5: Ambienti potenzialmente attivi sulla fisiologia umana

INDICATORE 5.1: Ionizzazione negativa dell'aria		
1 - Effetto Lenard		
Presenza di più corsi o corpi d'acqua all'interno del sito, perenni o attivi nel periodo di fruizione, con salti di quota significativi (cascate, cateratte) o con acqua che si infrange su sponde rocciose o ghiaiose, facilmente raggiungibili o visitabili in sicurezza;	2	
Presenza di un solo corso o corpo d'acqua all'interno del sito, perenne o attivo nel periodo di fruizione, con salti di quota significativi (cascate, cateratte) o con acqua che si infrange su sponde rocciose o ghiaiose, facilmente raggiungibile o visitabile in sicurezza;	1	
Presenza di corsi o corpi d'acqua non visitabili o non raggiungibili all'interno del sito, oppure privi di significativi salti di quota, con portata scarsa o assente per una parte del periodo di fruizione e con bassa velocità del flusso idrico; oppure assenza di corpi d'acqua nel sito	0	
Fonte dei dati		



Elementi fisiologici



Principio 5: Ambienti potenzialmente attivi sulla fisiologia umana

2 - Effetto Corona		
Prevalenza (>50%) di specie con foglie aghiformi	3	
Presenza significativa (>20%) ma non prevalente (<50%) di specie con foglie aghiformi	2	
Prevalenza (>50%) di specie latifoglie con foglie ad apice acuminato	2	
Presenza significativa (>20%) ma non prevalente (<50%) di specie latifoglie con foglie ad apice acuminato	1	
Altre formazioni con piano arboreo avente caratteristiche non corrispondenti	0	
Fonte dei dati		
3 - Attività fotosintetica		
Prevalenza (>50%) di formazioni forestali mature	2	
Presenza significativa (>20%) ma non prevalente (<50%) di formazioni forestali mature	1	
Altre formazioni forestali con caratteristiche non corrispondenti	0	
Fonte dei dati		



Elementi fisiologici



Principio 5: Ambienti potenzialmente attivi sulla fisiologia umana

INDICATORE 5.2: Emissione di monoterpeni

2 - Potenziale fotosintetico		
Prevalenza (>50%) di formazioni forestali mature con struttura per lo più monoplana o biplana	3	
Presenza significativa (>20%) ma non prevalente (<50%) di formazioni forestali mature con struttura per lo più monoplana o biplana	2	
Netta prevalenza (>75%) di formazioni forestali parzialmente mature con struttura pluristratificata, o di formazioni con struttura monoplana e copertura totalmente chiusa;	1	
Altre formazioni forestali con caratteristiche non riconducibili ai livelli sopra descritti	0	
Fonte dei dati		

Pino nero



Cerro



Abete bianco



Faggio





Esempi di aree certificate: Consorzio Forestale Amiata (GR)



Forest Bathing sul Monte Amiata

Vivere il bosco con i 5 sensi

Un'occasione unica di foresta terapeutica e di benessere spirituale. Un'occasione unica di foresta terapeutica e di benessere spirituale.

Il bosco è un luogo di benessere, di spiritualità, di crescita personale. È un luogo di benessere, di spiritualità, di crescita personale. È un luogo di benessere, di spiritualità, di crescita personale.

DATA
17-18-19/05/2023
Dopo 12

COSTO
€ 15,00

MASSIMI INFORMAZIONI
Tutti i giorni

LIVELLO



Prato della Macinaia
Foresta Mista (Carpino, Faggio, Quercia)

CATEGORIA

Attività ricreative

Forest bathing

ORGANIZZAZIONE



Idee - Forest bathing, natura e benessere: rigenerarsi sul Monte Amiata

Aggiungi ai preferiti



FOREST BATHING SUL MONTE AMIATA

5 AREE CERTIFICATE PER IL BENESSERE ED IL RELAX

In questo soggiorno vivremo un'esperienza unica di **bagno di foresta** (Forest Bathing) nelle aree certificate del Monte Amiata. 2 giorni seguirà passo passo da un guida ambientale "facilitatore", che ci educerà a questa disciplina.

Visiteremo 4 delle 5 aree certificate per l'identità salustica del Monte Amiata (benessere forestale).

La Società Macchia Faggeta e il Consorzio Forestale dell'Amiata sono i gestori delle aree protette in cui faremo le nostre esperienze.

Il consorzio foresta ha anche attivato il progetto SERVE con cui ha ottenuto le seguenti certificazioni:

- Certificazione della gestione forestale sostenibile PEFC 2005
- Certificazione dei Servizi Ecosistemici per le Funzioni Turistico Ricreative PEFC 2022



Certificazione PEFC, tre situazioni nel versante grossetano della montagna e due in quell senese

Il bosco concepito come luogo di benessere, in grado di far bene al corpo e alla mente. La faggeta amiatina, prodotta e condotta negli anni da parte del **Consorzio forestale**, è considerata un modello a livello nazionale e certificata per pratiche turistiche nuove, rispettose dell'ambiente come quelle dei bagni nel bosco (**Forest Bath**

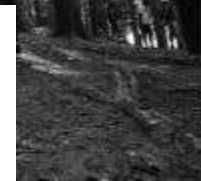
Esempi di aree certificate: Fai della Paganella (TN)

Due alberi speciali

Sono stati individuati due alberi, il "FAGGIO MAGICO" e "IL GRANDE ABETE ROSSO" che offrono un esempio di piante capaci di estendere nello spazio circostante una benefica azione energetica, modificando positivamente la qualità elettromagnetica dell'area e infuocando favorevolmente su vari organi del corpo umano. Presso questi alberi la sosta diventa un'opportunità per ricavare uno specifico sostegno energetico e al contempo incoraggiare un diverso contatto empatico con la natura, magari anche attraverso la pratica del tree-hugging.



Le nostre proposte



Dove alloggiare

Fai della Paganella, o più semplicemente Fai, è la terrazza panoramica tra le Dolomiti di Brenta da dove puoi toccare il cielo con un dito. Situato sull'Altopiano della Paganella, in Trentino, Fai è un paese tipico di montagna a 958 metri s.l.m.

Collocato alle pendici della **Paganella Ski & Bike Area**, a pochi km da Andalo e da Molveno con il suo celebre lago dalle acque limpide e cristalline, Fai della Paganella con i suoi **hotel, alberghi e case vacanze con appartamenti**, è pronto ad ospitarti per una **vacanza attiva che ti permetterà di riscoprire la Natura che ci circonda!**

Fai della Paganella è ideale per vacanze all'insegna del **Benessere** e dell'attività sportiva grazie alle infinite passeggiate ed escursioni in montagna che potrai fare tra le bellissime Dolomiti di Brenta.

VEDI LE STRUTTURE DI FAI DELLA PAGANELLA

DI COSA SI TRATTA



n i suoi colori, la respirazione
e i cinque sensi, ci aiutiamo a
la. Questa pratica "maestro in-
to" ad è nota per i suoi benefici
sportivi: c'è la riduzione dello
stress, la riduzione della
pressione sanguigna e il
risparmio.

nali e visualizzazioni, ci
con gli alberi e le loro corse,
mo e ammirando la luce che
osservazione della natura
ecco: dedichiamoci del tempo
no con esse.

po è rivolta a tutte le persone e

a persona

Qualche riflessione finale



1. La natura fa bene: esiste una correlazione positiva tra luoghi contenenti natura e benessere umano, ben dimostrata da centinaia di studi scientifici.
2. La natura non ci parla: siamo noi a darle un significato (e non tutti lo colgono).
3. La natura agisce sul nostro benessere secondo un meccanismo che può definirsi dose- e tempo-dipendente.
4. Le persone con maggiore "deficit di natura" sono quelle che beneficiano in modo più consistente ed apprezzabile del contatto con gli ambienti naturali.
5. Non esiste un criterio uniforme o prescrittivo di fruizione della natura, ognuno può beneficiarne sulla base delle proprie energie fisiche e mentali.
6. L'effetto positivo del contatto con la natura è misurabile con vari metodi (diagnostici clinici e non), ma è velleitario tentare di scindere nettamente questo effetto nelle sue diverse componenti psico-emotive e fisiologiche (approccio olistico).
7. Certificare i boschi per la loro idoneità al benessere serve agli uomini per garantire delle prestazioni



© 2011 Tribune Media Services, Inc.
All Rights Reserved

7-3