

WORKSHOP: IL POTERE TERAPEUTICO DELLA NATURA

22-23 GIUGNO 2023, OASI ZEGNA, VEGLIO (BIELLA)

OBIETTIVO

Fornire elementi utili **teorici ed esperienziali** per apprendere *come riconnettersi consapevolmente* col potere terapeutico di boschi, parchi e spazi verdi e **sostenere il nostro benessere in natura**

Tipo di evento: una immersione nella conoscenza e nella sperimentazione del potere rigenerante della natura e degli spazi verdi. Il workshop sarà tenuto in Italiano, con traduzione in Inglese

A chi è rivolto: Professionisti che operano con boschi, foreste e aree verdi, compreso operatori forestali, professionisti della certificazione e tutte le persone interessate nel conoscere e sperimentare il potere terapeutico della natura

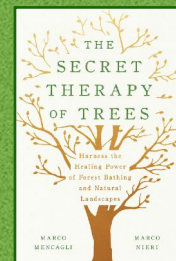
Durata: 2 giorni, di cui mezza giornata come introduzione teorica agli aspetti più rilevanti, seguita da 1,5 giorni di pratiche (apprendimento esperienziale) nel bosco



MARCO NIERI

BIORESEARCHER
HEALTH HABITAT EXPERT
AUTHOR AND TRAINER

via De Amicis 12 - 40060 Dozza (BO) Italy
mobile +39 340 5030635
www.archibio.it - www.marconieri.com
info@archibio.it - info@marconieri.com



La **parte Teorica** si svolge in una singola sessione all'interno della durata di circa 3,5 ore, ed è supportata da una densa presentazione audiovisiva e da alcuni brevi filmati. Verranno illustrati gli aspetti scientifici, culturali, sociali e ambientali che supportano il valore e l'utilità che la natura manifesta per la salute e il mantenimento del nostro benessere, mostrando argomenti ed evidenze scientifiche a supporto della nostra necessità biologica di verde e di natura, oltre alle descrizioni delle tecniche, le pratiche e le conoscenze attualmente note per ottenere il massimo beneficio dagli ambienti naturali.

I principali Argomenti:

- Le cause dell'incremento dello stress e del progressivo allontanamento dalla natura e le sue conseguenze
- Le teorie, le pratiche, le conoscenze emerse negli ultimi 40 anni che spiegano le modalità e l'efficacia degli spazi naturali nel sostenere e promuovere la salute e il benessere fisico, psichico, sociale, ambientale
- La Biofilia e le sue implicazioni per gli esseri umani
- Cosa cosa sono le più note e sperimentate attività di riconnessione psico-fisica in natura: Forest Bathing, Forest Therapy, Forest Medicine, il contatto energetico con gli alberi (Bioenergetic Landscape);
- L'uso delle piante negli ambienti indoor.

La **parte Pratica Esperienziale** del workshop offre la rara opportunità di fare esperienza di 3 sessioni di circa 3 ore ciascuna nel bosco per sperimentare le seguenti tecniche, guidati da Marco Nieri:

- Forest Bathing
- Bioenergetic Landscapes
- Therapeutic Landscape (*l'influenza psico-emozionale del paesaggio*).

Durante le passeggiate, non impegnative e alla portata di tutti, il conduttore proporrà una concreta applicazione di quanto descritto nella parte teorica, offrendo informazioni utili per l'autopromozione della salute in natura.

Ciascuna delle tre sessioni offre una specifica e illuminante interpretazione del nostro rapporto con essa e dei benefici che ne derivano

Perché due giorni nel bosco:

il tempo trascorso per seguire tutte le 3 pratiche offerte nelle faggete dell'Oasi Zegna bosco permette di assimilare un quantitativo ideale di sostanze aromatiche volatili (*monoterpeni*) emessi dalle foglie degli alberi, ritenuto dai ricercatori giapponesi (Qing Li e altri) in grado di stimolare e incrementare la funzionalità del nostro sistema immunitario fino al 50% per un periodo di alcune settimane.

Il Programma all'Oasi Zegna:

22 Giugno:

h.9-13 Parte teorica (al chiuso)
h.15-18: Forest Bathing (nel bosco)

23 Giugno:

h.9-13: Bioenergetic Landscapes (nel bosco)
h.15-18: Therapeutic Landscapes (nel bosco)