



Il Cammino del bosco è un percorso a tappe di **forest bathing**, un “bagno di foresta” per chi vuole correre il rischio di prendere una buona abitudine: **passare del tempo nel bosco**.

Per ciascuna delle 12 tappe sono suggerite attività di **risveglio dei sensi e riconnessione con la natura**. Si tratta di alcune proposte tra le molte possibili per incoraggiare un avvicinamento all'**immersione in bosco**: con l'esperienza ciascuno può scoprire quali sono le pratiche più adatte per sé, sperimentandole in **boschi e parchi urbani**.

Il Cammino del bosco richiede **calma e silenzio**: siccome il percorso si snoda tra la radura di Pian delle Gorre e la Cascata del Saut, due luoghi di grande bellezza molto frequentati, si consiglia di **evitare i momenti di massimo afflusso** (il mese di agosto e i fine settimana primaverili ed estivi) e di privilegiare le prime ore del mattino e il tardo pomeriggio.

Chi desidera scoprire nuove attività o condividere l’immersione in bosco con altre persone può contattare le **Guide esperte del Parco** attraverso il servizio Educazione ambientale del Parco.



Il Cammino del bosco è stato realizzato nell'ambito del progetto **Bin n'tel bosc** nato nel 2023 dalla sinergia tra le **Aree Protette delle Alpi Marittime** e **Weco impresa sociale**. Ha permesso la formazione di una **squadra di conduttori** di esperienze di benessere in bosco, è nata una **rete per connettere professionisti e beneficiari**, sono stati avviati **percorsi con le scuole** perché il bagno di foresta diventi una risorsa in termini di socializzazione e didattica ed è nata una **collaborazione con il Servizio Sanitario Nazionale** affinché i protocolli di terapia forestale possano divenire parte della cura di alcune patologie psichiatriche. La salute è un diritto, i boschi delle Aree Protette sono di tutti: il diritto di cittadine e cittadini alla salute attraverso la riconnessione alla natura è **il nostro impegno per il territorio**.



info@areeprotettealpimarittime.it
areeprotettealpimarittime.it

weco
imprese - sociale

info@we.co.it
we.co.it

Il Cammino del bosco è stato realizzato
grazie al sostegno di



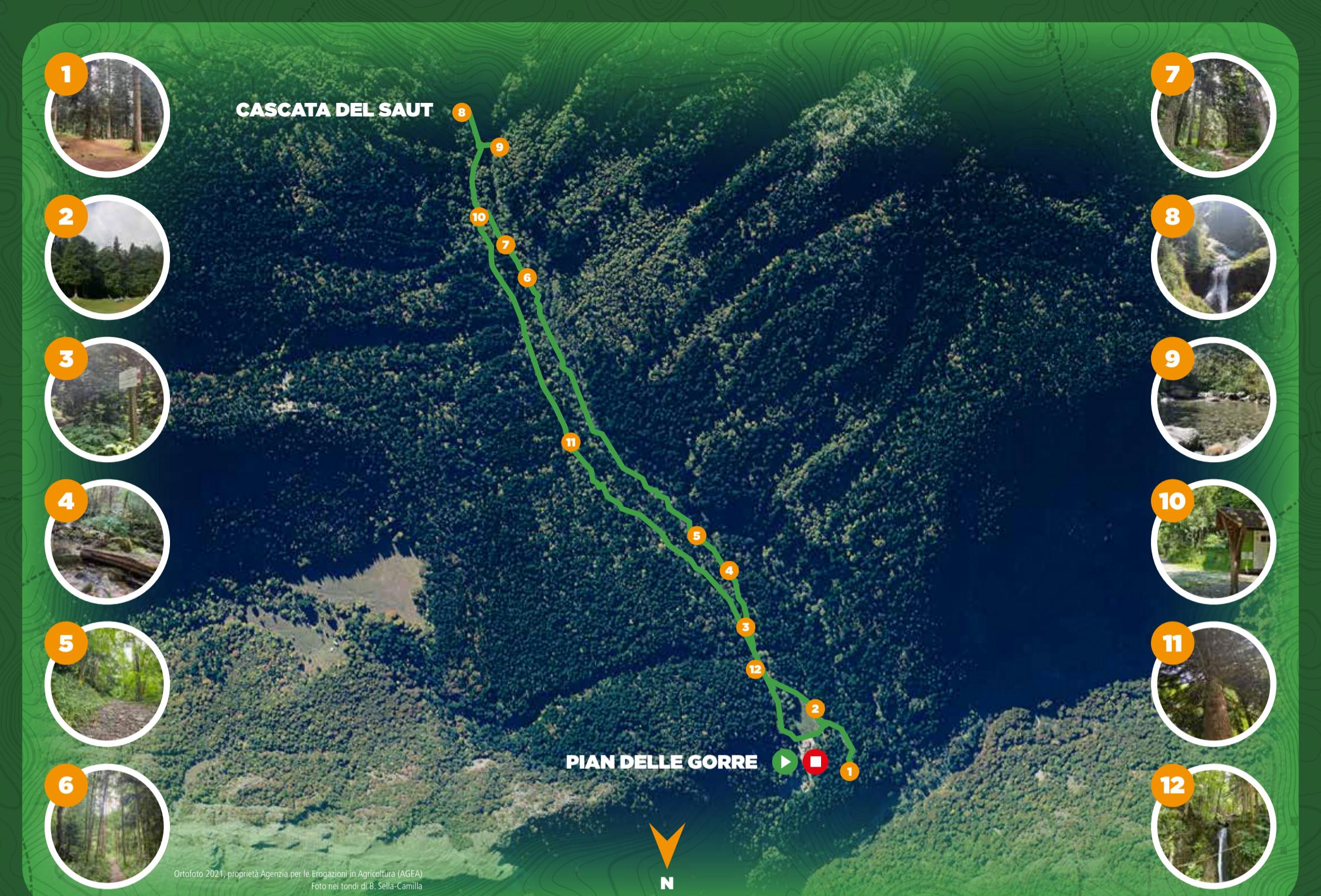
irascorrere del tempo nel bosco ta
bene e chi frequenta la natura nel tempo
libero lo sa per esperienza. Ogni, però, studi
scientifici e protocolli di ricerca clinica in ambito
sanitario sanno spiegare quali elementi
foglie, le forme regolari ma mai perfette
ideitiche degli alberi hanno il potere di rilassare,
risvegliando in noi la memoria genetica
del bosco ci fanno bene e perche.
Le sfumature di verde, i giochi di luce tra le
foglie, le forme regolari ma mai perfette
ideitiche degli alberi hanno il potere di rilassare,
risvegliando in noi la memoria genetica
un certo senso, "tornare a casa". Alcune delle
sostanze chimiche che le piante rilassano
spontaneamente nell'aria funzionano come
sonniferi, antinfiammatori e antiodorifici:
Nel bosco troviamo ombra, aria fresca, suoni
distensivi e persino una scorta di batteri
benefici. Camminando a piedi nudi o sedendosi
a terra è possibile per esempio entrare in contatto
con il Mycobacterium vaccae, che stimola il rilas-
sc con il Mycobacterium vaccae, che stimola il rilas-
sc dell'ormone serotonina, che migliora l'umore,
rigenera l'attenzione e riduce stress e dolore.
In alcuni Paesi i medici prescrivono già vere
propre terapie forestali a chi è stressato,
anche cronici, afflitti di disturbi psicosomatici
insomne o soffre di alcuni disturbi diversi
meno intensi. In tutta nessun medico può
ancora scrivere nella ricetta di praticare
regolarmente "bagno di foresta".
Siccome prevenire è meglio che curare,
possiamo scegliere fin d'ora di scoprire
con il Cammino del bosco i benefici degli
ecosistemi forestali, da soli o in compagnia.



Parco Naturale
Marguareis

CAMMINO DEL BOSCO

FOREST BATHING NEL PARCO NATURALE DEL MARGUALEIS



Ortofoto 2021, proprietà Agenzia per le Erogazioni in Agricoltura (AGEA)
Foto nei tondi di B. Sella-Camilla

1 RADICAMENTO

Trova un posto tra gli abeti. In piedi con le braccia lungo i fianchi e gli occhi chiusi, concentrati sul respiro. Presta attenzione ai giochi di luce/ombra, fresco/caldo. La pelle-corteccia percepisce calore, umidità, vento, ansa? Adesso metti radici: immagina che dalla pianta dei piedi partano migliaia di piccoli fili che ti connettono al mondo sotterraneo. Un flusso azzurro sale dal terreno e si disperde nell'aria attraversando il tuo corpo, mentre un flusso verde fa il percorso inverso. Sei un albero, unisci terra e cielo, trasformi luce e aria in nutrimento, assorbi acqua e diffondi ossigeno. Ora vai verso la radura a piedi nudi: sei un albero che cammina.

2 RISVEGLIO DEI SENSI

Cammina a piedi scalzi attraverso la radura finché un albero non richiama la tua attenzione. Appoggiati al tronco: il palmo di una mano è dietro la tua schiena e tocca la corteccia, mentre l'altro è adagiato sul ventre. Ora siete connessi. Concentrati sul respiro e, lentamente, alza lo sguardo fino a incontrare la chioma. Riporta lo sguardo di fronte a te e scatta con gli occhi una foto di ciò che ti circonda. Porta attenzione prima sulla colonna sonora dell'immagine e poi sul suo bouquet di odori. Adesso prendi qualche respiro profondo a bocca aperta: è il momento di lasciare l'albero, attraversare la radura a piedi nudi e quindi rimettere le scarpe al suo limitare.

3 CAMMINO SILENZIOSO

Sei sulla soglia del bosco: entra in punta di piedi come un ospite rispettoso. Stai tornando a casa dopo una lunga assenza. Molte cose della tua antica dimora non ti sono più familiari e hai dimenticato le usanze del posto. Cammina in silenzio, abbandona i pensieri e apri tutti i sensi alla percezione della vita intorno a te: senti riaffiorare competenze e connessioni antiche?

4 TUTTO VIVE, TUTTO SCORRE

Siediti con le palme delle mani appoggiate a terra, a un tronco, a un sasso. Trova una posizione comoda e respira profondamente dal naso. Eserciti a trovare tutti i tipi e le tonalità differenti di verde. Poi prova a seguire con lo sguardo la corsa dell'acqua dalle rapide a monte fino al punto in cui ti trovi e oltre. Infine chiudi gli occhi e ascolta la voce del torrente finché non ti porta un messaggio, o finché ti va.

5 CAMMINO ATTENTO

Mentre cammini, trova (e lascia al suo posto): un oggetto bellissimo; un oggetto che non sai che cosa sia; qualcosa di ruvido; qualcosa che fa tenerezza, qualcosa che si muove, qualcosa di giallo; un oggetto che ti disgusta; qualcosa di morbido; un potente talismano che ti proteggerà a distanza, dal profondo del bosco.

6 CAMMINO DEL CIELO

Fai un bel respiro profondo e alza lo sguardo: un intreccio di rami e sfumature di verde si staglia sopra di te. Cammina a passo lento, fidati dei tuoi piedi e abbandona gli occhi all'insù in questo breve tratto relativamente piano e liscio di sentiero. Lascia che lo sguardo si soffermi prima sui tronchi e poi li risalga come uno scoiattolo fino alla chioma. Divertiti a saltare con gli occhi da un albero all'altro in punta di ramo.



AVVISO AI CAMMINANTI

Il Cammino del bosco è un facile anello escursionistico su sentieri e strade sterrate di 190 m di dislivello lungo circa 4 km.

Indossa scarpe adatte, indumenti comodi, e indicati per la stagione.

Dimentica il telefono: riduce drasticamente l'efficacia delle attività.

Porta con te questa mappa per orientarti.

Le 12 tappe del percorso sono contrassegnate da segnavia numerati. Alcuni esercizi si svolgono in movimento, spostandosi fra un punto e l'altro (ricordarsi di portare sempre tutto con sé).

Per ogni punto, leggi le istruzioni d'un fiato e dedicati alla pratica senza interruzione per 5-10 minuti. Svolto per intero, il percorso richiede circa 2 ore.

È sconsigliato percorrere l'itinerario in senso contrario perché è studiato secondo una precisa modulazione di intensità che permette di massimizzare i benefici dell'esperienza.

7 CAMMINO DEI GIGANTI

Sei nel cuore del bosco, qui abitano gli alberi più vecchi e imponenti, i giganti. Probabilmente il più giovane degli abeti che hai intorno è nato prima di te. Rivolgi uno sguardo e un saluto silenzioso a questi nonni sempreverdi che hanno visto molte primavere. Mentre passi in mezzo a loro, immagina che abbiano in serbo una richiesta per te o un segreto da confidarti.

8 RESPIRARE L'ACQUA

La Cascata del Saut ti dà il benvenuto e annuncia, saltando e scorrendo, che da questo punto in avanti il cammino è tutto in discesa. Trova un angolino tranquillo e approfitta del volo dell'acqua con tutti i sensi: ascoltala, lasciati toccare, annusala, assaporala e segui con lo sguardo il suo viaggio. Se il ramo di destra della cascata è troppo affollato, prova con quello di sinistra.

9 LA SAGGEZZA DEI PIEDI

Immergi i piedi nudi nella pozza d'acqua a lato della passerella di legno. Percepisci sassi arrotondati, che la corrente accarezza già da molto tempo, e sassi spigolosi, che conoscono l'acqua da poco. Tu che sasso sei? Prima di andare, associa un pensiero allegro a un piccolo oggetto naturale leggero e regalalo al torrente per condividere la tua gioia. Associa un pensiero greve a un piccolo oggetto pesante e gettalo nell'acqua dando le spalle al torrente, come fosse il bouquet di una sposa. Il torrente si è fatto carico di una parte della negatività: adesso si riparte più leggeri.

10 UN PASSO CHE SIA TUO

Ascolta il tuo corpo e, senza pensarci troppo, fai quello che ti suggerisce. Hai voglia di saltellare? Di camminare all'indietro? Di trascinare i piedi? Di far rimbalzare lo sguardo? Di tenerlo fisso sulle punte degli scarponi? Di tenere le mani in tasca? Bene. Fallo. Trova un passo che sia tuo: ti porterà al cospetto dell'albero custode.

11 IL CUSTODE DEL BOSCO

Questo abete ha superato almeno 600 inverni e altrettante primavere. Sa un sacco di cose. Rivolgi a lui silenziosamente una domanda che ti sta a cuore e aspetta che la risposta prenda forma dentro di te. Dopodiché, per ringraziare il custode del bosco, dedicagli il verso di una canzone, di una poesia, di una ninnananna, di una filastrocca che ti piace. Oppure anche una parola o una frase inventata sul momento. Vale tutto.

12 LA CASCATA DEL COMMIAZO

Il Cammino del bosco termina in corrispondenza di un ponte che si affaccia su di una piccola cascata: appoggiati al parapetto e congedati con qualche respiro profondo osservando l'acqua che scorre. Gli effetti benefici della camminata durano molto di più: ti accompagneranno ancora per qualche giorno. Fanne tesoro. Le porte invisibili del Cammino sono sempre aperte: il bosco ti aspetta tutti i giorni, tutto l'anno, in ogni stagione.