



Domenica 15 giugno 2025

**TERAPIA FORESTALE
LOCALITÀ VALLE SCURA GAMBARIE
D'ASPROMONTE
PARCO NAZIONALE DELL'ASPROMONTE
A CURA DEL COMITATO SCIENTIFICO SEZIONALE**

Organizzatori/Accompagnatori: Giandomenico Posillipo 346 2263567; Emilia Fulgido 340 4585193. Condurrà la seduta, la psicoterapeuta Maria Antonietta Fasanella

Prologo:

Domenica 15 giugno 2025 si svolgerà una seduta di terapia forestale a cura del comitato scientifico sezionale. La seduta verrà condotta dalla psicoterapeuta Maria Antonietta Fasanella.

La Terapia Forestale è una pratica terapeutica di benessere che consiste nell'immergersi nella natura, in particolare nei boschi, per ridurre lo stress e migliorare la salute fisica e mentale.

Si basa sul contatto diretto con l'ambiente forestale, respirando i composti organici rilasciati dagli alberi (come i monoterpeni) che favoriscono il rilassamento e rinforzano il sistema immunitario.

Studi scientifici dimostrano che questa pratica abbassa la pressione sanguigna, riduce l'ansia e migliora l'umore.

Non richiede sforzo fisico intenso, ma semplicemente presenza consapevole e connessione con la natura.

Informazioni Tecniche:

- ❖ **Comuni interessati:** Santo Stefano in Aspromonte
- ❖ **Cartografia IGM 1:25000**
- ❖ **Tipologia difficoltà:** T
- ❖ **Dislivelli:** 50 m in salita - 50m in discesa
- ❖ **Distanza totale:** 1,2 km circa ad anello
- ❖ **Tempi di Percorrenza:** 2,5 ore circa comprese le attività
- ❖ **Segnaletica:** presente
- ❖ **Acqua:** non ci sono fonti di acqua potabile lungo il percorso
- ❖ **Tipologia percorso:** sentiero
- ❖ **Partecipanti ammessi:** per la riuscita della terapia non superare i 25/30 partecipanti

Appuntamenti:

Ore 8,30 parcheggio Viale Europa

Ore 9:30: 2° appuntamento piazza Mangeruca Gambarie

Ore 9:45: Inizio seduta di terapia forestale da Valle scura

Ore 12,30 circa fine seduta

Ore 13,00 feedback libero e volontario dei partecipanti

Equipaggiamento

Obbligatorio:

- ✓ Zaino e coprizaino,
- ✓ Pranzo a sacco
- ✓ Scarponcini con grip, impermeabili e traspiranti,
- ✓ Abbigliamento adatto alla stagione estiva
- ✓ Bastoncini da trekking,
- ✓ Alimenti energetici digeribili (biscotti, frutta secca, barrette ecc.),
- ✓ Borraccia con acqua almeno 1L,
- ✓ Sacchetto per rifiuti personali e plastica da raccogliere sul sentiero,
- ✓ Medicinali personali usati abitualmente,
- ✓ Documento di riconoscimento,
- ✓ Telo o stuoa

Consigliato:

- ✓ K-way
- ✓ Abbigliamento intimo traspirante,
- ✓ Cappellino caldo,
- ✓ Occhiali da sole,
- ✓ Accessori di uso personale,
- ✓ Telo termico di sopravvivenza,

Descrizione dell'itinerario:

Da piazza Mangeruca ci sposteremo a piedi (circa 500m) all'ingresso del sentiero di inizio della seduta di terapia forestale in località Valle Scura. Presentazione della terapia a cura degli organizzatori, presentazione della psicoterapeuta

La presentazione della seduta di terapia forestale sarà effettuata a cura degli organizzatori, mercoledì 11 giugno 2025 alle ore 20.30, dopo la proiezione del film “ Tra natura e quota – Giovanni Storti sopravvive alle Alpi Apuane”, presso il cine teatro Odeon di Reggio Calabria sito in Via Francesco Cananzi, 89123 Reggio di Calabria RC

Gli interessati alla terapia forestale sono tenuti a partecipare alla presentazione per la valutazione dei requisiti e la fornitura di informazioni e dettagli del caso.

I NON SOCI sono tenuti inoltre al versamento della quota individuale di € 10 per copertura assicurativa e diritti di segreteria.

Il comportamento dei partecipanti, durante l'intero svolgimento della seduta di TF, dovrà essere rispettoso della natura evitando di lasciare alcunché lungo il percorso compreso i cosiddetti rifiuti "biodegradabili". I partecipanti sono invitati alla raccolta di plastica lungo il percorso.

È gradito dai partecipanti un atteggiamento positivo e rilassato.

Gli organizzatori-accompagnatori si riservano di annullare o di variare il percorso anche il giorno stesso prima della partenza o durante l'escursione se le condizioni meteo e/o di sicurezza saranno tali da non poter garantire l'incolumità dei partecipanti.

Con l'adesione alle attività il partecipante presta il proprio consenso ad essere ritratto e alla pubblicazione di eventuali foto scattate durante l'escursione, dichiara inoltre di aver letto attentamente i contenuti informativi dettati nella presente scheda.

Reggio Calabria, 09/06/ 2025

Gli Organizzatori

Giandomenico Posillipo Emilia Fulgido

CLUB ALPINO ITALIANO
Sezione Aspromonte
Via Sbarre Superiori 61/c
Cell: 333/5354074
E-mail: info@caireggio.it