



Club Alpino Italiano Sez. Livorno

Nando Bastianelli - Lido del Nista
Fondata nel 1888



SABATO 25 SETTEMBRE 2021

ALLA SCOPERTA DELLA MEDICINA FORESTALE



A CURA DI:	PRIMIANA LEONARDINI PIERI (ESPERTA DI MEDICINA FORESTALE)
ORGANIZZATORE:	FRANCO MOSTARDI 3405797198 franco57.mostardi@gmail.com
RITROVO:	ORE 14:15 BARACCHINA AZZURRA DI ANTIGNANO (VIA VESPUCCI 64)
PARTENZA:	ORE 14:30
INIZIO EVENTO:	ORE 15:00
RIENTRO:	ORE 21:00 / 21:30
MEZZO DI TRASPORTO:	AUTO PROPRIE (COSTO PER AUTO € 7,50 PER 50 KM DA DIVIDERE)
TEMPI:	4:00 (ESPERIENZA GUIDATA) + 1:00 (RINFRESCO) + 0:30 (RITORNO ALLE AUTO)
EQUIPAGGIAMENTO:	SCARPE DA TREKKING O SPORTIVE, SCORTA D'ACQUA, TORCIA
RINFRESCO:	PRESSO L'AZIENDA AGRICOLA (DETTAGLI NELLA DESCRIZIONE)
COSTI:	DA 8 A 10 PARTECIPANTI: € 30 - DA 11 A 15 PARTECIPANTI: € 25
TERMINE ISCRIZIONI:	VENERDÌ 17 SETTEMBRE 2021 CON VERSAMENTO DELLA QUOTA DI € 30
NUMERO PARTECIPANTI:	MINIMO 8 - MASSIMO 15

NOTE:

SI ACCETTANO SOLO PARTECIPANTI MUNITI DI CERTIFICAZIONE VERDE COVID-19 (GREEN CARD) IN CORSO DI VALIDITÀ, CHE DEVONO AUTODICHIARARE NEL MODULO

La ricerca scientifica ha dimostrato le proprietà terapeutiche delle Immersioni Forestali, individuando una molteplicità di fattori quali attivatori di processi salutogenici e curativi sia sul piano organico che su quello psichico. Da circa 40 anni in tutto il mondo l'interesse per questo ambito è cresciuto e la scienza se ne è occupata, individuando protocolli di prevenzione e cura specifici e diversificati.

Esploreremo in questa giornata un po' di storia di questa pratica ancestrale e della sua tradizione giapponese, che ha avuto il merito di riportarla in auge, gli imprescindibili fattori di efficacia, e alcune delle principali pratiche utilizzate in questi protocolli. Condivideremo alcuni principi della neurobiologia vegetale.

E soprattutto, sperimenteremo una vera e propria immersione nell'atmosfera del bosco, coinvolgendo tutti i nostri sensi e il piacere dell'abbandono nella Natura.



Parcheggiate le auto alle 15, alla fine della strada asfaltata, troviamo Primiana che ci guiderà in questa esperienza nel bosco e nella macchia fino alle 19 circa dove giungeremo alla sua [azienda agricola "le macchie"](#). Qui avremo a disposizione un rinfresco all'aperto che comprende tisana di benvenuto, pane, verdure, legumi e salse, preparate per noi con i prodotti biologici dell'azienda agricola. Consumato il rinfresco, torneremo alle auto in circa mezz'ora di strada sterrata con l'aiuto delle torce.

IMPORTANTE . L'EMERGENZA SANITARIA ANTI COVID IMPONE A TUTTI I PARTECIPANTI DI OSSERVARE REGOLE PRECISE: DISTANZIAMENTO DI DUE METRI DURANTE LA MARCIA, VIETATO LO SCAMBIO DI ATTREZZATURE, OGGETTI ECC. , OBBLIGO DI PORTARE MASCHERINE E GEL IGIENIZZANTE A BASE ALCOLICA.

ALLA PARTENZA È NECESSARIO CONSEGNARE IL SEGUENTE [MODULO DI AUTODICHIARAZIONE](#) COMPILATO E FIRMATO CON L'AGGIUNTA DELLA DICHIARAZIONE DI ESSERE IN POSSESSO DI CERTIFICAZIONE VERDE COVID-19 IN CORSO DI VALIDITÀ

Per l'iscrizione e le informazioni contattare preventivamente l'organizzatore. Per il pagamento della quota usare preferibilmente bonifico e mail come sotto specificato oppure recarsi direttamente presso la sede del C.A.I. **in orario di apertura.**

I non soci dovranno comunicare i propri dati in sede entro il venerdì precedente l'evento. La maggiorazione per i non soci è di € 6,00 €, pari al solo sosto della assicurazione arrotondato, quindi i non soci pagheranno € 31,00.

La quota può essere pagata in segreteria o con bonifico bancario e invio attestazione via email a livorno@cai.it

Le coordinate bancarie per effettuare il bonifico sono: sezione CAI Livorno, presso la Credit Agricole Cariparma – Filiale di Livorno 2 - Scali delle Pietre, 25

IBAN IT32V0623013903000035569700

CAUSALE: Quota evento del 25 settembre 2021.

Attenzione: Le foto e i video realizzati in occasione delle escursioni sociali potranno essere utilizzate dalla sezione di Livorno per attività promozionale o altri scopi attinenti all'attività del Club anche attraverso il web, salvo espressa dichiarazione contraria del partecipante.

Per tutto quanto non scritto sulla locandina si fa riferimento al regolamento escursioni sociali presente in sede e anche al seguente indirizzo internet: http://www.cailivorno.it/immagini/Regolamento_escursioni_sociali.pdf.