



# IL RESPIRO DEL BOSCO

---

## SILVOTERAPIA E MUSICA DELLE PIANTE

### COSA

Esplorazione del bosco e conoscenza degli alberi e applicazione di alcune pratiche della Silvoterapia “Scientifica” adattata ai più piccoli.

### PERCHE’

Conoscere le basi dell’ecosistema bosco ed i suoi “attori”, imparare il rispetto per l’ambiente, caratteristiche del mondo vegetale, comprendere come gli alberi possono interagire tra loro, con gli esseri umani e l’habitat che li circonda, apprendere le fondamenta storiche alla base delle leggende inerenti alcuni alberi, ruolo del Parco del Ticino e nostro nella conservazione del territorio.

Imparare i primi rudimenti della respirazione consapevole e come divertirsi tra gli alberi anche con dei semplici strumenti come una corda.

Usufruire dei benefici attribuiti alla pratica della Silvoterapia: accelera il processo di disintossicazione del corpo, migliora il sonno, la meditazione e il rilassamento, aumenta la capacità polmonare; aumenta il tasso di assimilazione delle vitamine B e C; allevia mal di testa, allergie e febbre da fieno; attenua l’irritazione delle vie respiratorie; riduce la frequenza e l’intensità degli attacchi di asma; rinforza il sistema immunitario; normalizza l’equilibrio ormonale e la pressione arteriosa; - riduce lo stato di irritabilità, depressione, tensione nervosa; - migliora l’attenzione e la produttività durante il lavoro.

### COME

**Argomenti trattati:** L’ecosistema bosco, la diversità del mondo vegetale, le basi scientifiche della silvoterapia, la storia del territorio la relazione tra uomo e ambiente, proprietà terapeutiche della vegetazione, storie e leggende degli alberi, gli alberi secondo i Celti. L’influenza della respirazione sul nostro stato d’animo. Il “Ponte di Wheatstone” principio tecnico scientifico che consente di tradurre in note la differenza di potenziale esistente tra due parti di una pianta.

**Durata e struttura del progetto:** Possibilità di due incontri : attività presso l’istituto scolastico e escursione guidata.

- Attività presso l’istituto scolastico: proposta della durata di circa 2 ore, potrà svolgersi in

Valentina Anello

Guida Naturalistica ed Escursionistica del Parco Lombardo della Valle del Ticino  
Guida Ambientale Escursionistica associata AIGAE - LO556

Sede legale: via Matteotti 75, 20015 Parabiago, MI  
P.IVA: 10806150966 - CF: NLLVNT87L56H264Q

Tel.: +39 339 56 38 715 | Website: [avventurasullegambe.com](http://avventurasullegambe.com)





classe o presso il cortile della scuola, se presente un giardino o parco scolastico;  
- Escursione della durata di mezza giornata comprendente itinerario di circa due ore di cammino, 3 ore conteggiando le attività e soste didattiche.

### **Programma didattico:**

Lezione in classe o nel giardino scolastico: lo spazio verde dell'istituto scolastico si trasformerà in un'aula-laboratorio. Introduzione al mondo vegetale, le caratteristiche in particolare degli alberi e dell'ecosistema bosco. Le interazioni degli alberi con il mondo circostante. Attività di riconoscimento e sensoriali per capire le capacità comunicative e di relazione degli alberi. Come le essenze arboree hanno effetti sull'uomo. Introduzione al principio del ponte di Wheatstone (trasformazione in note della differenza di potenziale tra due parti della pianta). Attività di respirazione in preparazione all'attività di Silvoterapia che si svolgerà in escursione.

Escursione: Incontro con la guida, inquadramento generale relativo al Parco del Ticino ed al territorio circostante, introduzione alla Silvoterapia, inizio escursione, una volta raggiunte le aree di sosta didattiche illustrazione scientifica della vegetazione principale esistente e delle relative proprietà terapeutiche e leggende. Esercizi di respirazione, giochi didattici di equilibrio e propriocezione con corde tra gli alberi, misurazione di alcuni parametri ambientali, ascolto della musica delle piante tramite il principio del ponte di Wheatstone (trasformazione in note della differenza di potenziale tra due parti della pianta).

**Note logistiche e organizzative:** Il linguaggio ed il livello di approfondimento delle attività saranno adeguati agli uditori; in caso di previste condizioni meteo avverse è possibile rinviare 3-4 giorni prima il giorno di svolgimento; è consigliato un abbigliamento adeguato, a strati, scarpe comode, ecc...; eventuale trasporto a carico della scuola; assistenza di una guida naturalistica abilitata del Parco del Ticino per ogni classe.

### **DOVE**

Tornavento, Lonate Pozzolo, dintorni Centro Parco Ex Dogana Austroungarica – Ponte Vecchio di Magenta, Riserva Naturale Orientata “la Fagiana” (con accesso da Strada Valle solo per mezzi non superiori alle 10 T).

**Strutture di supporto:** Centro Parco Ex Dogana Austroungarica, ristoro, tavoli pic-nic, servizi igienici, ritrovo presso parcheggio Centro Parco in Via De Amicis con accesso da

Valentina Anello

Guida Naturalistica ed Escursionistica del Parco Lombardo della Valle del Ticino  
Guida Ambientale Escursionistica associata AIGAE - LO556

Sede legale: via Matteotti 75, 20015 Parabiago, MI  
P.IVA: 10806150966 - CF: NLLVNT87L56H264Q

Tel.: +39 339 56 38 715 | Website: [avventurasullegambe.com](http://avventurasullegambe.com)





Via del Gregge; Centro visite “La Fagiana”, servizi igienici, tavoli pic-nic, ritrovo presso parcheggio della riserva in fondo a Via Valle.

## CHI

Le escursioni sono progettate, organizzate e condotte da Nicole Contardo (Guida Ambientale ed Escursionistica) e Valentina Anello (Guida Ambientale ed Escursionistica) e sono rivolte a bambini e ragazzi dai 7 ai 13 anni.

## LE GUIDE

**Valentina Anello:** Guida Ambientale Escursionistica certificata AIGAE (tessera nr: LO556) e Guida Naturalistica ed Escursionistica per il Parco Lombardo della Valle del Ticino (matricola nr: 433). Di Parabiago, si è laureata in Scienze e Tecnologie per la Natura presso l'Università di Pavia. E' stata atleta agonista e allenatrice di kickboxing e infine ha scelto di essere una Guida Escursionistica. Dal 2020 assistente istruttrice di Nordic Walking. Si occupa di turismo di prossimità a piedi e in bicicletta; organizza escursioni naturalistiche e teatrali ed attività educative, ambientali e sportive.

## QUANDO

Settembre-Ottobre e da Marzo a Giugno.

## COSTO

Accompagnamento e didattica: 120€ a classe per mezza giornata.

Accompagnamento e didattica: 180€ a classe per l'intera giornata.

Didattica in classe: 35€/ora per classe.

## CONTATTI

Valentina Anello: +39 339 56 38 715

[valentina.anello@avventurasullegambe.com](mailto:valentina.anello@avventurasullegambe.com)

[www.avventurasullegambe.com](http://www.avventurasullegambe.com)

Valentina Anello

Guida Naturalistica ed Escursionistica del Parco Lombardo della Valle del Ticino  
Guida Ambientale Escursionistica associata AIGAE - LO556

Sede legale: via Matteotti 75, 20015 Parabiago, MI  
P.IVA: 10806150966 - CF: NLLVNT87L56H264Q

Tel.: +39 339 56 38 715 | Website: [avventurasullegambe.com](http://avventurasullegambe.com)

