



RESPIRARE IL BOSCO

ESPERIENZA DI FOREST BATHING PER STUDENTI DI TUTTE LE ETA'

COSA

Un'esperienza educativa e sensoriale di Forest Bathing (Shinrin Yoku), che accompagna gli studenti in una lenta immersione nel bosco.

Non è un'escursione, ma un tempo dedicato alla presenza, all'ascolto e al contatto con la natura.

Attraverso camminate lente, soste, pratiche guidate e attivazioni sensoriali, i partecipanti imparano a osservare, sentire e connettersi con l'ambiente che li circonda.

Adatta a tutte le età, l'esperienza è modulata secondo lo sviluppo e i bisogni dei diversi cicli scolastici.

PERCHE'

Il Forest Bathing, nato in Giappone e oggi diffuso anche in ambito educativo, apporta benefici misurabili e profondi:

- Riduce lo stress, migliora l'umore e l'attenzione
- Stimola le funzioni cognitive e il pensiero creativo
- Aiuta i più giovani a sviluppare consapevolezza corporea e autocontrollo
- Promuove il rispetto per l'ambiente e il senso di interconnessione con la natura
- Offre un tempo "lento" e non competitivo, importante per la salute emotiva degli studenti
- Supporta l'inclusione e la relazione nel gruppo classe, grazie alla natura come spazio neutro e accogliente

Si inserisce perfettamente nei percorsi di educazione ambientale, motoria, civica e alla salute, e può diventare parte integrante del curriculum scolastico.

COME

L'attività si svolge in un tempo che va da 2 a 3 ore (modulabile) e in modalità guidata. Prevede momenti alternati di cammino, soste, ascolto e interazione sensoriale.

Marina Emilia Luciani

Guida Naturalistica ed Escursionistica del Parco Lombardo della Valle del Ticino
Guida Ambientale Escursionistica associata AIGAE - LO595

Sede legale: Via della Chiesa 1, Cassolnovo, Pv
P.IVA: 11558790967 - CF: LCNMNM78T42F205L

Tel.: +39 351 509 7309 | Website: avventurasullegambe.com





Struttura tipo:

- Introduzione e preparazione: accoglienza, regole del silenzio, orientamento sul senso dell'attività
- Camminata lenta: esplorazione del bosco in silenzio, con soste per percepire suoni, odori, dettagli
- Pratiche guidate: giochi sensoriali, ascolto profondo, contatto con gli elementi naturali
- Momenti di quiete: seduti o sdraiati tra gli alberi, per ascoltare il proprio corpo e il paesaggio
- Restituzione: condivisione libera, espressiva e non giudicante, attraverso parole, gesti o disegni

DOVE

In boschi sicuri, accessibili e poco disturbati, ideali per favorire quiete e immersione sensoriale.

La scelta del luogo viene concordata con la scuola in base alla logistica, al numero dei partecipanti e al periodo dell'anno.

CHI

Le esperienze sono progettate, organizzate e condotte da Marina Luciani e sono rivolte alunni della **scuola primaria e secondaria di primo e secondo grado**; gli argomenti trattati saranno declinati e approfonditi in base all'età e allo sviluppo dei partecipanti.

Marina Luciani: Guida Ambientale Escursionistica certificata AIGAE; Guida Naturalistica ed Escursionistica per il Parco Lombardo della Valle del Ticino; Istruttrice di Nordic Walking CSEN; Istruttrice di Forest Bathing CSEN; Teacher di P4C per CRIF. Vive a Vigevano e lavora principalmente nelle foreste del Parco del Ticino, con l'obiettivo di promuoverne la bellezza. Diplomata al Liceo Scientifico con il mito di Piero Angela e laureata in Filosofia inseguendo Donald Davidson, ha lavorato in diversi uffici e strutture di sport all'aria aperta prima di trovare la sua dimensione e creare Avventura sulle Gambe. Dal 2023 è Teacher di P4C - Philosophy for Children per il Centro di Ricerca sull'Indagine Filosofica.

Marina Emilia Luciani

Guida Naturalistica ed Escursionistica del Parco Lombardo della Valle del Ticino
Guida Ambientale Escursionistica associata AIGAE - LO595

Sede legale: Via della Chiesa 1, Cassolnovo, Pv
P.IVA: 11558790967 - CF: LCNMNM78T42F205L

Tel.: +39 351 509 7309 | Website: avventurasullegambe.com





QUANDO

Da Settembre a Ottobre, da Aprile a Giugno.

COSTO

A partire da 150€ a classe.

Eventuali trasporti sono a carico della Scuola.

CONTATTI

Marina Luciani: +39 351 509 7309

marina.luciani@avventurasullegambe.com

www.avventurasullegambe.com

Marina Emilia Luciani

Guida Naturalistica ed Escursionistica del Parco Lombardo della Valle del Ticino
Guida Ambientale Escursionistica associata AIGAE - LO595

Sede legale: Via della Chiesa 1, Cassolnovo, Pv
P.IVA: 11558790967 - CF: LCNMNM78T42F205L

Tel.: +39 351 509 7309 | Website: avventurasullegambe.com

