



"ad excelsa tendo"

GRUPPO AMICI DELLA MONTAGNA SOTTOSEZIONE C.A.I.MILANO

Fondato nel 1923
www.gam.milano.it

via C.G. Merlo, 3 - 20122 Milano
tel. 02.799.178; e-mail: gam.milano0@gmail.com;

10 OTTOBRE 2021

ATTIVITÀ DI TERAPIA FORESTALE al Rifugio Carlo Porta al Pian dei Resinelli

La "forest therapy" è una disciplina partita dall'estremo Oriente e ora diffusa in tutto il mondo. Per i soci CAI sono noti gli effetti positivi degli ambienti forestali sulla salute mentale e fisiologica. Ed anche chi frequenta poco la montagna conosce il senso di benessere che si prova nei paesaggi naturali.

Ma, questi effetti positivi si possono misurare? La Forest therapy può diventare un valido aiuto a disposizione del SSN? Un progetto molto ambizioso, portato avanti da un'iniziativa congiunta CAI – CNR, ha l'obiettivo di raccogliere dati su criteri oggettivi e standard verificabili per avvalorare un quadro di evidenze raccolte in tutto il mondo in molti anni di ricerca e descritte in numerose pubblicazioni scientifiche.



Nella giornata del 10 ottobre si terrà presso il rif. Porta ai Resinelli del CAI Milano una importante sessione sperimentale, a cui possono partecipare sia Soci CAI ma anche i **non Soci**. Dunque ditelo ad amici e familiari.

Guidati da esperti faremo esercizi di mindfulness in mezzo alla natura. Saremo richiesti di camminare nel bosco in silenzio e di percepire le sensazioni che riceviamo dai nostri 5 sensi: ascoltare, toccare, sentire, vedere, gustare, respirare ed odorare. Prima e dopo gli esercizi, descriveremo il nostro stato d'animo, rispondendo ad un ampio numero di domande inserite in un questionario, verranno registrati alcuni dati fisiologici (pressione e battito cardiaco).

ISCRIZIONE: è obbligatoria e va fatta entro mercoledì 7 ottobre in sede nelle serate di apertura (martedì e giovedì ore 18-19:30) o mediante mail gam.milano0@gmail.com indicando (1) Nome e cognome; (2) numero di cellulare ed email (per inviare l'informativa); (3) data di nascita per i non soci (per avviare l'assicurazione); (4) sezione di appartenenza per i soci

QUOTA: gratuita per i soci CAI; 12€ per i non soci mediante versamento in sede o bonifico della quota sul conto del GAM – Gruppo Amici della Montagna, Milano presso la Banca Montepaschi di Siena - IBAN: IT62D0103001654000061104572, causale: Forest Therapy 10 ottobre inserendo i dati richiesti.

PRANZO AL SACCO oppure prenotandosi presso il Rifugio 333 8378614

ACCESSO: Milano – Lecco su SS36. Al km 50 (Ponte sull'Adda) prendere la nuova SS 36 in direzione Valsassina. Alla rotonda di Ballabio, all'uscita dell'ultima galleria, imboccare la strada che con 14 tornanti conduce ai **Piani Resinelli** (m. 1278). Lasciare la macchina nell'ampio parcheggio e raggiungere il rifugio a poche centinaia di metri. Km 75; costi A/R - **PARTENZA** h 8:00 da Milano; Distanza andata: km 62; spese di viaggio A/R 30,00 € da dividere con l'esclusione del viaggiatore.

RITROVO: 9:00 al Rifugio.

Per ulteriori **info** tel. Gemma 347 9508354 o Cristina 339/8320257