a ritrovar Bellezza

URBAN FOREST BATHING

Domenica 10 Marzo 2024
VILLA PAMPHILI
ROMA

Percepire il battito della Natura, nel cuore della grande città, ci riconnette all'armonia della Vita di cui facciamo parte. Guardare, sentire, esplorare la Bellezza che c'è dentro e intorno a noi, ci apre all'esperienza del meraviglioso. La meraviglia a volte accade spontaneamente, altre arriva inaspettata ma, nella quotidianità, va coltivata e cercata, perché ha bisogno di spazio per manifestarsi.

"A ritrovar Bellezza" è un progetto itinerante di Forest Bathing Urbano che si svolge nei parchi di Roma, per permettere a tutti di beneficiare del contatto con la Natura e di dedicare uno spazio a sé stessi, alla relazione con gli altri e al benessere, individuale e collettivo.
L'immersione nelle foreste urbane è un modo per allenare la gratitudine rispetto a ciò che abbiamo a portata di mano e spesso non vediamo e ci aiuta a ritrovare la Bellezza che siamo e di cui facciamo parte.

Il secondo appuntamento di "A ritrovar Bellezza" è a Villa Pamphili, che con i suoi 184 ettari è il parco più grande di Roma. Qui ci ritroveremo abbracciati da pini, cedri e altri alberi monumentali, pronti a custodire il nostro cammino e le nostre storie.

🌲COSA FAREMO
Durante il percorso verranno proposte attivazioni sensoriali e altre pratiche di connessione creativa, centratura e consapevolezza proprie del Forest Bathing.

L'esperienza che faremo a Villa Pamphili coinvolgerà i nostri sensi e le nostre emozioni per rendere questo cammino un percorso alla scoperta della Bellezza della Natura sotto casa e anche di quella dentro di noi.

🌳CHE COS'È IL FOREST BATHING

L'immersione di foresta (Shinrin Yoku o Forest Bathing) è un'attività multidisciplinare, multiforme e multivalente svolta nei boschi mediante la pratica di discipline sportive, olistiche e bionaturali. È una pratica di benessere che ha l'obiettivo di promuovere una vita più sana e in connessione con la Natura. Secondo gli esperti il bagno di foresta porta benefici al nostro corpo e alla nostra psiche, grazie all'effetto dei monoterpeni, sostanze aromatiche liberate dalle foglie degli alberi e dei fitoncidi, oli essenziali presenti nel legno, che gli alberi rilasciano in modalità volatile.

💚A CHI È RIVOLTO

Questa esperienza è rivolta a tutti. Non c'è bisogno di una preparazione particolare né di conoscenze pregresse, ma solo di amore per la Natura, voglia di camminare e di sperimentarsi.

💡CHI ORGANIZZA L'ESPERIENZA

Questa esperienza nasce dall'incontro di due donne, una romana e l'altra abruzzese e dall'incontro di due territori. Ilaria (di Spazio Umano_Lab) e Rossella (di AMBeCO') hanno storie e percorsi molto diversi, ma hanno trovato nei loro progetti lavorativi una mission comune: aiutare le persone a vivere la Natura in maniera consapevole, profonda e trasformativa.

Spazio Umano_Lab è un progetto nato con l'obiettivo di accompagnare le persone in esperienze di "fioritura" attraverso laboratori creativo-espressivi ed immersioni nella Natura.

boscoLove è il settore natura di Spazio Umano_Lab e nasce dall'esigenza di ritrovare una vita più lenta, ai ritmi del cuore e della Terra, lontana dai doveri e dal caos della quotidianità, in cui connettersi con la parte più profonda di Sé.

AMBeCO'è una società cooperativa con sede ad Avezzano che dal 1998 è impegnata nei settori dell'educazione ambientale, del turismo naturalistico, della formazione e dei servizi aziendali in realtà regionali diverse.

Organismo di formazione accreditato e centro di educazione ambientale d'interesse regionale, da oltre venti anni s'impegna a fornire supporto alle diverse realtà presenti sul territorio, motivata dalla consapevolezza del fondamentale ruolo che l'educazione ha, quale strumento preventivo e integrato per la diffusione della cultura della sostenibilità.

🧘‍♀️FACILITATRICI
Ilaria Dassi (@Spazio Umano_Lab)
facilitatrice di Forest Bathing certificata CSEN (CONI), esperta di eco-counseling, counselor ad approccio pluralistico integrato, formatrice e mediatrice artistica, facilitatrice Mindfulness MBSR.

Rossella Frozza (@AMBeCO')
Facilitatrice e docente di Biodanza (metodo Rolando Toro) e Forest Bathing (CSEN – CONI), responsabile del Settore Formazione per AMBeCO' Ambiente e Comunicazione, sede accreditata dalla Regione Abruzzo.

🪵 DATI SUL PERCORSO
Distanza complessiva: 5 KM circa
Terreno: sentiero misto sdrucciolevole, battuto
Percorso: facile
Durata: 3 ore circa di pratica

🎒 COME VESTIRSI/EQUIPAGGIAMENTO
Abbigliamento comodo e scarpe da ginnastica
Tappetino o telo su cui sedersi
Acqua

📌 LUOGO E ORARIO DI RITROVO
Appuntamento alle ore 9.30 a Villa Pamphili.

Punto di incontro: verrà comunicata la posizione precisa una volta effettuata l'iscrizione.

Nel rispetto di tutti i partecipanti e della pratica che andremo a svolgere si prega di essere puntuali.

☎️ INFO E PRENOTAZIONI
Ilaria 339.5898095
info@spazioumanolab.it

Rossella 338.2958546
turismo@ambeco.org

* È richiesta la prenotazione. I posti sono limitati.

* L'organizzazione si riserva il diritto di annullare o modificare l'itinerario proposto in base alle condizioni meteo e del sentiero per garantire la sicurezza di tutti e in base all'adesione dei partecipanti per la buona riuscita dell'evento.