

Tematica – FLORA
Sottotematica – Silvoterapia

Destinatari – Scuola secondaria di secondo grado,
famiglie, escursionisti adulti

SILVOTERAPIA E MUSICA DELLE PIANTE

Scienza, divertimento e benessere nel bosco

ESCURSIONE SILVOTERAPICA E MUSICA DELLE PIANTE



FINALITA' DEL PROGETTO

Fornire gli strumenti per far acquisire ai partecipanti una nuova consapevolezza nei confronti dell'ambiente bosco e dei suoi effetti sul nostro umore e fisico; far emergere il concetto di albero come essere vivente evoluto in grado di comunicare con altri individui della sua specie e di interagire in maniera attiva con l'ambiente circostante ed anche con l'uomo, fino ad arrivare alla nozione di intelligenza collettiva della vegetazione; far nascere o incrementare il sentimento di protezione nei confronti della natura.

DURATA DEL PROGETTO

Famiglie: escursione della durata di mezza giornata comprendente itinerario di circa due ore di cammino + 1 ora di attività didattica, chilometraggio totale circa 4 km.

PARCO LOMBARDO DELLA VALLE DEL TICINO
PROPOSTE DI EDUCAZIONE AMBIENTALE A.S. 2022/2023

Escursionisti e scuole superiori: 3 ore di attività alternando escursioni a soste didattiche/pratiche, chilometraggio totale circa 7 km.

LUOGO DI SVOLGIMENTO

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

PERIODO CONSIGLIATO

Settembre-Ottobre e da Marzo a Giugno.

OBIETTIVI

- Conoscere le basi dell’ecosistema bosco e i suoi attori
- Imparare il corretto rapporto da mantenere con l’ambiente
- Comprendere il ruolo del Parco del Ticino e nostro nella conservazione del territorio
- Comprendere come gli alberi possono interagire con gli esseri umani e l’habitat che li circonda (altri alberi, insetti, funghi, vibrazioni e suoni, ecc.)
- Apprendere le fondamenta storiche alla base delle leggende inerenti alcuni alberi
- Imparare i primi rudimenti della respirazione consapevole e come divertirsi tra gli alberi in maniera semplice
- Usufruire almeno in parte di alcuni dei vari benefici attribuiti alla Silvoterapia dalla letteratura e dalle esperienze scientifiche di settore: 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

ATTIVITA' PROPOSTA

Incontro con la guida, inquadramento generale relativo al Parco del Ticino ed al territorio circostante, introduzione alla Silvoterapia scientifica. Una volta raggiunte le aree di sosta didattiche illustrazione scientifica della vegetazione principale esistente e delle relative proprietà terapeutiche e leggende. Esercizi di respirazione, (per le famiglie, giochi didattici), 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 ED 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;
- Nel caso di scuole l'eventuale trasporto è a carico dell'istituto scolastico;
- Assistenza di una guida naturalistica abilitata del Parco del Ticino per ogni classe oppure ogni 20-25 escursionisti circa;
- I giochi didattici verranno proposti in presenza di famiglie con bambini;
- **REGOLE COVID.** Le attività verranno svolte garantendo le norme di contenimento covid-19; numero limitato di partecipanti distanziati e con mascherina, proibito scambio di oggetti tra i partecipanti, presenza di gel disinfettante o similare, ed eventualmente, guanti e mascherine monouso a disposizione dei partecipanti.

QUOTA DI PARTECIPAZIONE

Scuole: 180 euro a classe

Famiglie: genitori 10 euro a testa, bambini e ragazzi fino a 16 anni, 6 euro

Escursionisti: 10 euro a partecipante

CONTATTI

Guide Naturalistiche Parco Ticino, Guide Escursionistiche Ambientali

Cristiano Nericcio - 338 3763998

email: escursioniboscoliberamente@gmail.com



PARCO LOMBARDO DELLA VALLE DEL TICINO
PROPOSTE DI EDUCAZIONE AMBIENTALE A.S. 2022/2023

Parco Ticino

Ufficio Educazione Ambientale e Turismo

Via Isonzo 1, Pontevecchio di Magenta – 20013 Magenta (MI)

Tel: 02-97210.259 – Fax: 02-97950607

educazioneambientale@parcoticino.it - www.parcoticino.it