

# **Il Parco del Respiro della Paganella vuole diventare un centro terapeutico unico in Europa: sarà possibile conseguire anche il diploma nazionale di Forest Bathing**

E' stato firmato un protocollo d'intesa con Csen per far diventare la Paganella il cuore italiano del Forest Bathing: "Puntiamo a sviluppare un parco terapeutico unico in Europa dove sperimentare l'influenza che la natura ha a livello psico-emozionale, sensoriale, energetico e chimico". Dai convegni al diploma, diversi gli obiettivi dell'accordo.

Publicato il 25 Marzo 2022

[www.ildolomiti.it](http://www.ildolomiti.it)

FAI DELLA PAGANELLA. Nuovi percorsi dedicati a bambini e disabili, la possibilità di conseguire il diploma nazionale di Forest Bathing e iniziative per diffondere questa pratica che punta a diventare una realtà terapeutica unica in Europa. Il Parco del Respiro di Fai della Paganella vuole compiere un ulteriore passo in avanti.

E' stato, infatti, firmato il protocollo d'intesa con Csen per far diventare la Paganella il cuore italiano del Forest Bathing e un Centro nazionale di formazione per i futuri professionisti della disciplina per le particolari caratteristiche dell'area.

"Il progetto del Parco del Respiro - commenta Lucia Perlot, presidente Consorzio Fai Vacanze - punta a sviluppare un parco terapeutico unico in Europa dove sperimentare l'influenza che la natura ha a livello psico-emozionale, sensoriale, energetico e chimico. Il supporto da parte del Csen, oggi, contribuirà a far conoscere a un pubblico sempre più vasto questa realtà ma anche a incoraggiare empaticamente l'autopromozione della salute, favorendo un turismo molto focalizzato sul well-being che oggi si muove anche a livello internazionale e in maniera sempre più consapevole".

Sono diversi gli obiettivi dell'accordo: da una parte diffondere la pratica del Forest Bathing attraverso il supporto e l'organizzazione, sul territorio, di sessioni, convegni e tavole rotonde sul tema; dall'altra incentivare attività volte al miglioramento della salute dell'individuo e la creazione di nuovi percorsi in foresta dedicati in particolar modo ai bambini e alle persone diversamente abili. A questi si affianca anche la formazione a più livelli e la possibilità di conseguire il diploma nazionale di Forest Bathing con percorsi online e in presenza.

L'intesa è stata preceduta dall'apertura da parte del Csen — il primo ente nazionale del Coni riconosciuto per le attività sociali dal Ministero dell'Interno — del Settore nazionale Forest Bathing, creato con l'obiettivo di diffondere la biofilia, promuovere un'attività al servizio del patrimonio nazionale forestale, favorire la prevenzione della salute e incentivare la ricerca medico/scientifica finalizzata alla conoscenza delle pratiche migliori da svolgere in foresta per il benessere psicofisico e il potenziamento del sistema immunitario. Le attività saranno svolte in collaborazione con Università, Fondazioni e enti di ricerca.

Il Parco del Respiro di Fai della Paganella, promosso dal Comune in collaborazione con il Consorzio turistico Fai Vacanze e per l'Azienda per il turismo Dolomiti Paganella, è un'area forestale di 36 ettari ricoperta di un bosco misto che si sviluppa su una terrazza panoramica sotto i 1.000 metri e diventerà il punto di riferimento italiano per il Forest Bathing e per le altre attività per il benessere dell'organismo come il Bioenergetic Landscapes, il Therapeutic Landscapes, il Tree Hugging e la Ionizzazione negativa.

Il bosco è stato scelto in quanto, secondo numerosi studi scientifici, è l'ambiente ideale dove praticare questo tipo di attività. Punto di forza la presenza di livelli altissimi di terpeni — sostanze volatili che, se inalate, rafforzano il sistema immunitario e migliorano la salute — che qui superano di un terzo quelli presenti nelle foreste giapponesi, dove solitamente si svolgono le sedute di Forest Bathing.

Il Parco del Respiro arricchisce il patrimonio naturalistico dell'Altopiano della Paganella e, insieme al Lago di Molveno, alle Dolomiti di Brenta e a parte dei paesi di Andalo, Spormaggiore e San Lorenzo Dorsino, fa parte del Parco Naturale Adamello Brenta Geopark, l'area protetta più vasta del Trentino. Con ben 620 chilometri quadrati tra i 477 e i 3.558 metri di altitudine, l'area fu istituita nel 1967 per preservare l'inestimabile ricchezza della fauna e della flora locale.