FIUGGI

Vi aspetta con tutti i... sensi!

Con il **riconoscimento** quale **Stazione** di **Terapia Forestale, Fiuggi** incrementa ulteriormente la sua già ampia offerta per la promozione del benessere psico-fisico della persona.

Le storiche Terme, le numerose e moderne spa, le escursioni accompagnate (a piedi o in mountain bike) e i quasi 100 km di facili sentieri di prossimità da percorrere liberamente (in via di segnatura), le articolate attività di fitness svolte all'interno della Fonte Anticolana.
E per la mente: gli spettacoli e gli altri eventi culturali, le visite guidate del centro storico con i recenti artistici murales, il grande patrimonio storico-artistico e gli importanti monumenti religiosi delle vicinanze.

Terapia Forestale Fiuggi
Vivi, Respira e Ascolta il Bosco

PRENOTA ON-LINE

Per informazioni e prenotazioni, scansiona il QR Code con il tuo smartphone.

- Scegli la data della tua esperienza.
- Compila l'apposito modulo di prenotazione On-line sull'App "My Fiuggi" o sulla sezione "Terapia Forestale" del sito web "fiuggiturismo.com" almeno 24 ore prima dall'esperienza.
- Attendi la conferma di prenotazione tramite mail e tutte le istruzioni per viverla al meglio.

Comune di Fiuggi
Ufficio Turismo Cultura e Sport

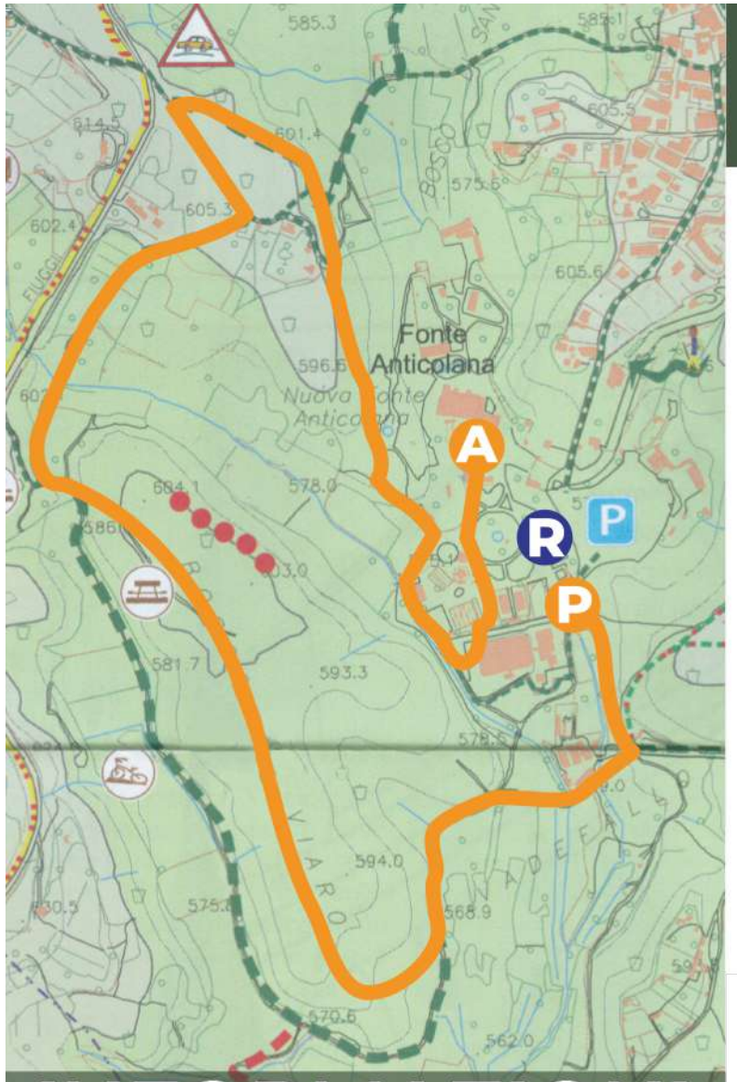
Piazza Martiri di Nassirya
03014 Fiuggi (FR).
0775 5461242
acsd.terapia.forestale@gmail.com
www.fiuggiturismo.com

*"IL VENTO PARLA AGLI ALBERI.
RACCONTA I SUOI VIAGGI
ED ESSI VIBRANO DI LUCE."*
Fabrizio Caramagna

TERAPIA FORESTALE

IL TUO BENESSERE NATURALE

Consiglio Nazionale delle Ricerche
CLUB ALPINO ITALIANO Sezione di Alatri
FIUGGI
Comune di Fiuggi

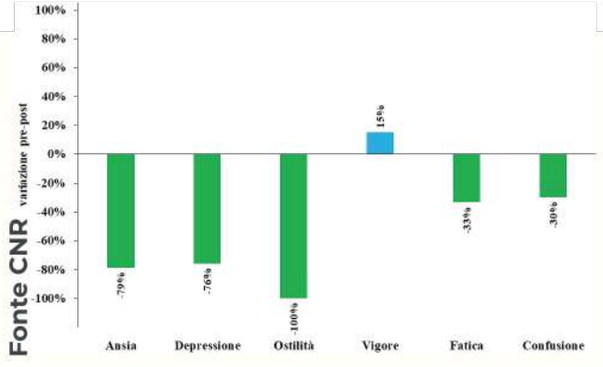


TERAPIA
FORESTALE

La **Terapia Forestale**, classificata come disciplina fitoterapica, è la più efficace medicina complementare per **abbattere** i livelli di **ansia**, **depressione** e **stress**, e non presenta controindicazioni. Evidenze scientifiche crescenti le attribuiscono importanti **effetti** anche sulla salute fisica, a partire dalle **difese immunitarie**. La partecipazione a un'esperienza di Terapia Forestale della durata di poche ore può produrre effetti **benefici** persistenti, **psicologici** ma anche a vantaggio del sistema immunitario oltre che respiratorio, metabolico e cardiocircolatorio, fino a una settimana dopo l'esperienza. Più esperienze ripetute regolarmente, oppure due giorni consecutivi di immersione in ambiente forestale, possono produrre benefici fino a un mese dopo. Tutto questo, noto da decenni ma soltanto di recente studiato a fondo, ha fatto sì che in alcuni Paesi la Terapia Forestale abbia assunto un **ruolo sanitario** riconosciuto nella prevenzione medica e come **medicina complementare**.

La Terapia Forestale è la pratica ideale per recuperare il proprio **equilibrio psicofisico** duramente colpito dalla lunga **emergenza** sanitaria generata dal **COVID-19**.

Il Consiglio Nazionale delle Ricerche (CNR) e il Club Alpino Italiano (CAI) hanno qualificato i suggestivi **boschi** di **Fiuggi** per la pratica della Terapia Forestale, dimostrando sperimentalmente **riduzioni** dei livelli di ansia e depressione fino quasi all'**80%**, l'**annullamento** dell'**ostilità**, e importanti **riduzioni** degli stati di **fatica** e **confusione mentali**. Questi importanti risultati sono analoghi a quelli ottenuti da CNR e CAI nei migliori siti italiani già qualificati per la Terapia Forestale.



INFORMAZIONI
PRENOTAZIONI

- **Tutti i Sabati e le Domeniche**
- **Su richiesta possibilità di uscite riservate**
- **Ritrovo biglietteria Fonte Anticolana ore 07:45**
- **Esperienza consigliata a partire dai 15 anni**
- **Obbligo di prenotazione**
- **Minimo 6 massimo 12 partecipanti**
- **Quota di partecipazione euro 15,00**

PERCORSO

Un comodo percorso pianeggiante di circa 3 km, all'interno del SIC/ZSC (Zona Speciale di Conservazione) "Castagneti di Fiuggi" e del parco termale "Fonte Anticolana" è stato riconosciuto particolarmente idoneo quale Stazione di Terapia Forestale. Insieme a molte altre specie, protagonisti di questo percorso sono i castagni che, unitamente al suolo tufaceo, sono responsabili delle caratteristiche "miracolose" della famosa acqua di Fiuggi.

Lungo questo percorso, la seduta terapeutica si svolge, con l'**accompagnamento** di un **operatore** e la **partecipazione** di uno **psicologo** specificamente **qualificati**, alternando brevi e comode camminate a frequenti soste, per una durata di poche ore, al fine di sviluppare la connessione di tutti i nostri sensi umani con l'ambiente forestale, inclusa l'inalazione dei preziosi oli essenziali (composti organici volatili biogenici, detti BVOC) emessi dalle piante e dal suolo forestale.

LEGENDA MAPPA:

- R RITROVO
- P PARTENZA
- A ARRIVO

DIFFICOLTÀ : T (Turistica)

DURATA : 2 ore

DISTANZA : 3,8 km

Tutti i nostri operatori sono vaccinati COVID-19

Attrezzatura e Abbigliamento:
Scarpe adeguate, 1 litro di acqua a testa, dispositivi per il rispetto delle norme COVID-19, autocertificazione.