



PROGRAMMA CONVEGNO

“Cura del Bosco, cura di Sé. Una nuova consapevolezza per i rapporti tra essere umano e natura”

28-29 settembre 2024, La Tavola Rotonda, Chiavenna Landi (PC)

Sabato 28 Settembre: Una Giornata di Connessione con la Natura e la Saggezza del Bosco

09:30 - Accoglienza

La giornata inizia con un caloroso benvenuto, un'occasione per incontrare i partecipanti e immergersi nell'atmosfera di pace e riflessione che ci accompagnerà.

10:30 - Discorso di Apertura

Massimo Esposito, presidente de La Cura Del Bosco, inaugura l'evento con parole ispiratrici, introducendo il tema del nostro viaggio: la profonda connessione tra uomo e natura.

11:00 - Giappone e Natura: L'Arte dell'Armonia

Michela Tonello ci guida in un affascinante percorso attraverso la filosofia giapponese, esplorando l'arte del "considerare" e l'armonia che nasce dall'equilibrio con la natura.

12:00 - Ecologia e Planetary Health

Marcella Danon ci invita a riflettere su come la salute del nostro pianeta sia intrinsecamente legata al benessere umano, unendo ecologia e cura della Terra in un'unica visione.

13:00 - Pranzo Vegetariano a Buffet

Goditi una pausa pranzo con un ricco buffet vegetariano, preparato con cura e ingredienti freschi, perfetto per ricaricare corpo e mente.

14:00 - L'Energia degli Alberi per il Nostro Benessere

Marco Nieri ci svela i segreti del bio-elettromagnetismo vegetale, spiegando come gli alberi possano influire positivamente sulla nostra salute e aiutare a eliminare lo stress.

15:00 - La Parola al Bosco: Il Linguaggio delle Piante

Daniele Zovi ci conduce in un viaggio nel mondo nascosto delle piante, rivelando come esse comunicano tra loro, con gli animali e persino con l'uomo.

16:00 - La Via della Bellezza: Cura di Sé e dell'Ambiente

Elena Fiocchi esplora come la bellezza, intesa come armonia con la natura, possa diventare un percorso di cura personale e ambientale, proponendo un approccio naturale alla vita.

17:00 - Benessere Forestale: Scienza e Percezione

Francesca Dini unisce scienza e percezione per valutare la qualità di un bosco, insegnandoci a riconoscere i luoghi dove possiamo trovare un autentico benessere naturale.

18:00 - Pausa

Un momento per riflettere su quanto appreso, rilassarsi e prepararsi per la serata.

19:45 - Cena Vegetariana

Concludi la giornata con una cena vegetariana in compagnia, un momento di convivialità e condivisione dei pensieri e delle emozioni vissute.

21:15 - Proiezione del Documentario "Pachamama. Manifesto per la Madre Terra"

La serata si arricchisce con la visione del documentario di Thomas Torelli, un potente tributo alla Madre Terra e un invito a prenderci cura del nostro pianeta con amore e rispetto.

23:00 - Pratica di Chiusura della Giornata

Terminiamo la giornata con una pratica di chiusura, un rito serale per raccogliere le energie e concludere in armonia, lasciando che la pace del bosco ci accompagni nel riposo.

Domenica 29 Settembre: Un Giorno di Connessione con la Natura**09:00 - Risveglio con una Colazione Vegetariana e Vegana**

Inizia la giornata con una colazione nutriente, preparata per darti l'energia necessaria per una giornata di immersione nella natura.

10:00 - Pratica di Inizio Giornata

Apri il tuo cuore e la tua mente con una pratica mattutina che ti sintonizza con i ritmi della terra e del bosco.

11:00 - Trasferimento al Bosco

Partiamo verso la quiete della foresta, dove la natura ci accoglie e ci invita a rallentare.

11:30 - Pratiche di Forest Bathing

Immergiti nella serenità del bosco, respirando profondamente l'aria pura e lasciandoti avvolgere dall'energia degli alberi. Un'esperienza che rinnova corpo e spirito.

14:00 - Pranzo al Sacco Vegetariano

Gusta un pranzo semplice e salutare, immerso nel verde, circondato dai suoni della natura.

15:00 - Pratiche di Forest Bathing

Continua a esplorare il bosco, entrando in sintonia con l'ambiente circostante e assorbendo la calma e la forza che solo la natura può offrire.

17:30 - Rientro a La Tavola Rotonda

Concludiamo la giornata nella tranquillità del nostro rifugio, portando con noi la pace e la chiarezza che il bosco ci ha donato.

18:00 - Merenda in Giardino

Goditi una merenda all'aperto, ristorandoti tra gli alberi, dove la natura ci nutre e ci ricarica.

19:00 - Pratiche, Rituali e Canti Intorno al Fuoco

Raccogliamoci insieme intorno al fuoco, unendo le nostre voci e le nostre intenzioni in rituali e canti che celebrano la connessione con la terra e gli elementi.

20:00 - Conclusione e Saluti

Un momento di condivisione per chiudere questa giornata speciale, portando con noi la calma e l'energia vitale del bosco.