



## 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.