

Camminata terapeutica in natura
“Il respiro del bosco”
25 Aprile 2026

Con il Patrocinio dell'Ordine degli Psicologi della Regione Siciliana

In occasione della Settimana della Terra, l'iniziativa “Il respiro del bosco” si inserisce in un percorso di riflessione dedicato alla psicologia dell'ambiente e del benessere, volto ad approfondire il rapporto tra territori, tradizioni e realtà delle piccole comunità, valorizzando la dimensione sociale e psicologica del vivere in connessione con la natura.

L'evento, realizzato con il patrocinio dell'Ordine degli Psicologi della Regione Siciliana, intende offrire uno spazio di esperienza e condivisione in cui il camminare insieme diventa occasione di ascolto, consapevolezza e promozione del benessere psicologico, nel dialogo tra persona, ambiente e comunità.

La terapia forestale è una pratica di medicina preventiva riconosciuta anche dall'Onu nel 2020, che consiste nel camminare in un bosco, o comunque immerersi nel verde, insieme a una guida specializzata ma anche in autonomia, lasciandosi completamente trasportare dall'ambiente circostante, assorbendone le energie positive.

Il “cammino” come esperienza olistica per il corpo e l'anima per sviluppare abilità di vita e migliorare lo stato di salute psicofisico.

A chi si rivolge

Il percorso/laboratorio si rivolge a persone adulte con uno stato psicofisico nella norma e in grado di camminare lungo percorsi di circa 10 km (3 ore effettive di camminata), e che amano riconnettersi con la natura e con la propria interiorità

Come si svolge la giornata

È un'esperienza mirata alla conoscenza di sé attraverso l'integrazione tra camminata, respiro consapevole e meditazione.

Durante la giornata si alterneranno momenti di trekking a momenti di attivazione corporea con lo yoga e la bioenergetica per facilitare la riconnessione con la Natura e l'ascolto di sé.

Conduttori

Fabio Coco, guida ed educatore ambientale AIGAE dal marzo 2023 (tessera n° SI 643) specializzato sul territorio del Parco delle Madonie

Francesca Sapienza, psicologa e psicoterapeuta ad indirizzo psicosomatico con esperienza in mindfulness e turismo sostenibile

L'escursione prevede la camminata più seduta di meditazione mindfulness con integrazione di terapia forestale (forest bathing)

Orari e programma 25 Aprile 2026

9,00 Arrivo al punto di ritrovo presso il Comune di Gratteri (Pa)

9,30 Saluti istituzionali della Presidente dell'Ordine degli Psicologi della Regione Siciliana, **Dott.ssa Vincenza Zarcone**

10.00 Inizio percorso

11,30 Laboratorio sensoriale nel bosco condotto dalla dott.ssa Francesca Sapienza

13.30 Pausa pranzo libera

14,30. Ripresa del cammino

16.00 Fine percorso e saluti

Dettagli del percorso

Cammineremo lungo sentieri panoramici che attraversano un paesaggio ricco di storia e natura, dove le rocce raccontano milioni di anni di evoluzione geologica e gli antichi eremi ricordano la presenza dei monaci che un tempo vivevano in queste montagne.

La prima tappa sarà la suggestiva **Grotta Grattara**, luogo carico di fascino e tradizioni. Secondo la tradizione locale, queste grotte furono luoghi di eremitaggio e spiritualità, scelti per il silenzio e l'energia che ancora oggi si percepisce in questi ambienti naturali.

Proseguiremo poi verso l'antica **Abbazia di San Giorgio**, immersa nella quiete del paesaggio madonita, testimonianza di un passato monastico profondamente legato alla natura e alla contemplazione.

Il cammino ci condurrà infine nel **Bosco di San Giorgio**, dove la giornata si arricchirà di un momento speciale dedicato al benessere e alla consapevolezza.

Durante questa esperienza alterneremo momenti di trekking a momenti di attivazione corporea con yoga e bioenergetica, guidati dalla Dott.ssa Francesca Sapienza, in un percorso pensato per favorire la riconnessione con la natura, l'ascolto di sé e l'energia del gruppo.

Attraverso il movimento, il respiro consapevole e brevi momenti di meditazione, vivremo un'esperienza che unisce cammino, presenza e introspezione e altre tematiche come la fiducia, la fatica, la meta, l'ascolto di sé.

Temi che emergeranno non solo attraverso le parole, ma soprattutto attraverso l'esperienza diretta del cammino, del paesaggio e del gruppo.

Durante la giornata si alterneranno tratti di cammino a momenti di introspezione e condivisione, creando uno spazio naturale in cui rallentare, respirare e riconnettersi con sé stessi e con la Natura delle Madonie.

INFO TECNICHE

Lunghezza percorso: circa 8 km

Dislivello: 350 m

Durata esperienza: 09:00 – 15:30 circa

Livello: Escursionistico (E)

Cosa portare

Acqua secondo le proprie necessità

Snack o pranzo al sacco

Scarpe da trekking (preferibilmente a collo alto)

Cappellino / occhiali da sole

Abbigliamento comodo a strati

Tappetino o telo leggero per le attività nel bosco

Contributo per la partecipazione: **25 euro**