

## IN FAMIGLIA

PAGINE  
UTILI!

### Le passeggiate nei **parchi più belli**



I parchi d'Italia mantengono bellezza e fascino anche in autunno, quando si vestono di rosso, ocra, oro. Già solo passeggiare tra viali, siepi e aiuole fa bene al corpo e allo spirito, ma alcuni propongono anche attività e laboratori multisensoriali. Qualche proposta?

A **Villa della Pergola di Alassio (Sv)** i Giardini sono aperti per le visite guidate tra le collezioni botaniche di agrumi e la vegetazione tropicale. A Merano (Bz) nei **Giardini di Castel Trauttmansdorff** si assiste al *foliage*. Al **Parco del Castello di Miradolo di Pinerolo (To)** si fanno passeggiate e visite tematiche: «Itinerario esotico in un parco all'inglese» e «Mitologia degli alberi». Il **Castello di Strassoldo (Ud)** apre al pubblico e fa da scenografia a creazioni artigianali, antiquariato e vivaismo d'eccellenza. Da visitare anche **Arte Sella, a Borgo Valsugana (Tn)** con le sue opere d'arte all'aperto (nella foto sopra, di Giacomo Bianchi: la *Cattedrale vegetale* di Giuliano Mauri). Info: [ilparcopiubello.it](http://ilparcopiubello.it) e [grandigiardini.it](http://grandigiardini.it)

**E. S.**

IN FAMIGLIA



## La natura che fa bene

**CAMMINATA MEDITATIVA  
SILVOTERAPIA, BAGNO  
NELLA FORESTA, GIARDINI  
SENSORIALI: ECCO  
LE NOVITÀ DA PROVARE  
PER COMBATTERE L'ANSIA  
E AUMENTARE  
IL BENESSERE MENTALE**

di Alessandra Franchini

osservare un paesaggio, coltivare piante e fiori, camminare nei boschi: cosa c'è di più rilassante del contatto con la natura? La scienza conferma: secondo uno studio pubblicato su *Ecopsychology* le passeggiate all'aperto allentano lo stress percepito, aumentano il benessere mentale e riducono il rischio di

depressione. Non a caso, in California, all'inizio degli Anni 90, è nata l'ecopsicologia, scienza che mette in relazione il disagio con il degrado ambientale e suggerisce il contatto diretto con la natura per scaricare le tensioni, rilassarsi, favorire l'introspezione. Nel suo libro *Ecotherapy* del 1996, Howard Clinebell, il primo a parlare di

**CRESCERE CON L'ORTO**  
Sotto, un gruppo di ragazzi si dedica alla semina di piante: l'ortoterapia rafforza l'autostima e migliora l'apprendimento.



Ecoterapia, sottolinea le proprietà immunostimolanti degli elementi naturali, dai suoni agli odori, in grado di migliorare l'umore, alleviare l'ansia, lo stress e la depressione.

**Ma come si pratica L'ecoterapia?**  
Basta trascorrere del tempo in mezzo alla natura. Se il weekend fuori porta o la mini vacanza sono lontani, basterà un parco per ritrovare il

contatto con gli elementi, dimenticare gli affanni, sgranchirsi le gambe. Secondo uno studio dell'americano Gregory Bratman pubblicato sulla rivista *Proceedings of the National Academy of Sciences*, una camminata nel verde azzerà il *brooding*, la tendenza a ruminare sui pensieri negativi, tanto dannosa per il cervello da favorire disturbi

PAGINE UTILI!

**Le passeggiate nei parchi più belli**



I parchi d'Italia mantengono bellezza e fascino anche in autunno, quando si vestono di rosso, ocra, oro. Già solo passeggiare tra viali, siepi e aiuole fa bene al corpo e allo spirito, ma alcuni propongono anche attività e laboratori multisensoriali. Qualche proposta?  
A **Villa della Pergola di Alassio (Sv)** i Giardini sono aperti per le visite guidate tra le collezioni botaniche di agrumi e la vegetazione tropicale. A **Merano (Bz)** nei **Giardini di Castel Trauttmansdorff** si assiste al *foliage*. Al **Parco del Castello di Miradolo di Pinerolo (To)** si fanno passeggiate e visite tematiche: «itinerario escitico in un parco all'inglese» e «Mitologia degli alberi». Il **Castello di Strassoldo (Ud)** apre al pubblico e fa da scenografia a creazioni artigianali, antiquariato e vivaismo d'eccezione. Da visitare anche **Arte Sella, a Borgo Valsugana (Tn)** con le sue opere d'arte all'aperto (nella foto sopra, di Giacomo Bianchi: la *Cattedrale vegetale* di Giuliano Mauri). Info: [parcopiubello.it](http://parcopiubello.it) e [grandigiardini.it](http://grandigiardini.it) **E. S.**