

# Un passo alla volta

A cura di Fulvia Sara Montali - naturopata per l'ass. Talenti Autistici asd



---

## Il benessere forestale per i bambini

Trascorrere parte della propria giornata immersi in natura permette ai bambini di non avvertire costrizioni e di sentirsi liberi di sperimentare, giocare, relazionarsi tra loro serenamente.

I benefici che ne traggono sono certamente anche fisici: trascorrere ore passeggiando nel bosco respirando gli oli essenziali prodotti dagli alberi aumenta le difese immunitarie e diminuisce stress e nervosismo.

Con i laboratori di benessere forestale ci prefiggiamo di accompagnare i bambini nella loro personale evoluzione verso una sempre maggiore autonomia.

E dentro alla foresta vado a perdere la mia mente e a trovare la mia anima. **(John Muir)**

---

## Attività svolte

- Ad ogni partecipante all'inizio del laboratorio sarà spiegato, utilizzando anche tavole in CAA, il programma di ogni incontro.
- Effettueremo passeggiate nel sentiero dei 3 Pini, adiacente alla struttura dell'associazione Il bosco dei Talenti asd, durante le quali sarà facilitato il sia contatto dei bambini con la natura e sia la sperimentazione con tutti e 5 i sensi. In foresta reperiremo il materiale che utilizzeremo durante i laboratori che svolti una volta tornati in struttura.

- I laboratori saranno creativi, permetteranno stimolazioni sensoriali e percettive, ma anche educativi.
  - Faremo attività olistiche e sportive a conclusione di ogni incontro: tecniche di rilassamento, massaggi, yoga.
  - Gli argomenti che toccheremo, di volta in volta, punteranno inoltre alla stimolazione verbale, alla concentrazione, alla conoscenza della trasformazione delle materie prime, alla cura degli animali.
- 

### **Occorrente necessario e indispensabile per partecipare**

Per la sicurezza dei partecipanti sono richiesti:

scarpe da trekking e giubbotto impermeabile anti vento e cappellino. .