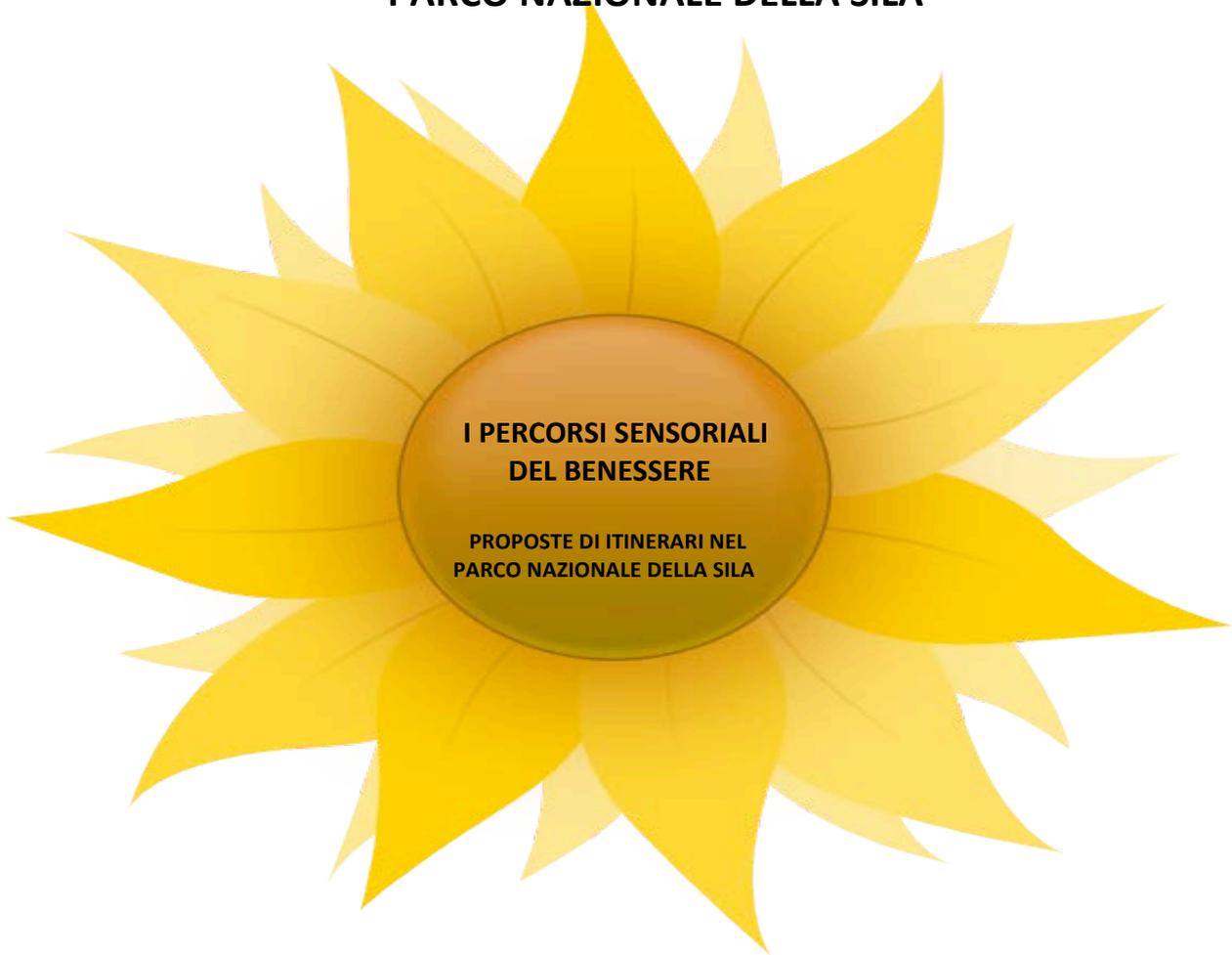




BORSE DI STUDIO

“PARCO NAZIONALE DELLA SILA”



Borsista
Dott.ssa Iuliano Teresa

Indice

I PERCORSI SENSORIALI DEL BENESSERE PROPOSTE DI ITINERARI NEL PARCO NAZIONALE DELLA SILA

Introduzione pag 4

I PARTE TURISMO, BENESSERE, PARCHI

I. IL TURISMO DEL BENESSERE

- | | |
|---|-----------|
| 1. La ricerca del viaggio come “ ben-essere” | 9 |
| 2. Il turismo del benessere | 12 |
| 2.1 <i>Il turismo del benessere e i suoi target</i> | 15 |
| 3. L’ambiente nel turismo del benessere | 17 |
| 3.1 <i>I parchi, le cornici ideali per il “benessere”</i> | 19 |

II. I PARCHI: PALCOSCENICO IDEALE PER UN TURISMO DEL BENESSERE

- | | |
|--|-----------|
| 1. Le attività “Verdi” nel Parco Nazionale della Sila | 21 |
| 2. I sentieri fruibili nell’area | 22 |
| 3. I sentieri accessibili nell’area | 26 |

II PARTE CORPO, SENSI, NATURA.

PROPOSTE PER ITINERARI DEL BENESSERE NEL PARCO NAZIONALE DELLA SILA

III. I PERCORSI SENSORIALI DEL TURISMO DEL BENESSERE

- | | |
|--|-----------|
| 1. Il Respiro e la Natura | 34 |
| 1.1 <i>Respirare con la Yoga</i> | 35 |
| 1.2 <i>Yoga: i luoghi e le attività</i> | 36 |
| 2. I Suoni e la Natura | 43 |
| 2.1 <i>Il contesto: le attività previste e il luogo scelto</i> | 44 |
| 2.2 <i>Suono e Natura: il percorso del Dragon Boat</i> | 45 |
| 2.3 <i>I suoni del bosco</i> | 48 |

3. I cinque sensi nella Natura.	50
3.1 . <i>I luoghi del percorso multisensoriale</i>	51
3.2 . <i>Prima attività. Il museo sensoriale di Prato Piano</i>	52
3.3 . <i>Seconda attività. Orienteering, immersione sensoriale nel verde</i>	54
3.4 . <i>Terza attività. I cinque sensi nella costruzione di un "Erbario dei Piccoli"</i>	56
IV. ACCESSIBILITA' e FRUIBILITA' DEI PERCORSI	
1. Le tre proposte e le loro attività: fattibilità dei percorsi	59
2. Le possibili forme di collaborazione	64
3. Considerazioni conclusive	67
Bibliografia	70
Sitografia	73

INTRODUZIONE

I PERCORSI SENSORIALI DEL BENESSERE PROPOSTE DI ITINERARI NEL PARCO NAZIONALE DELLA SILA

Questo lavoro ha l'obiettivo di creare itinerari del benessere spirituale nel Parco Nazionale della Sila. Visto l'enorme successo del turismo del benessere in quest'anni, l'obiettivo è di configurare il Parco come cornice ideale per percorsi legati a questo "trend". Già da tempo, il territorio analizzato presenta una diversificata qualità di risorse naturali, storiche e culturali. Certo vi è la necessità di migliorare la dotazione dei servizi, cercando di raggiungere elevati standard di qualità; nonché di potenziare le attività presenti, offrire servizi mirati e differenziati e di adottare nuove politiche per aumentare od offrire particolari eventi e attrazioni.

Obiettivi. Tuttavia, **primo scopo di questo lavoro** è fornire proposte progettuali riguardanti il benessere spirituale: a nostro avviso, la formula insita in queste proposte presenta degli interessanti elementi innovativi, in un' area attraente e interessante come il Parco Nazionale della Sila. Qui, la ricchezza del patrimonio di risorse presenta un elevato potenziale di valorizzazione turistica e rappresenta un interessante laboratorio per lo sviluppo di forme particolari di offerta turistica su cui poter attrarre consensi da parte di nuovi partner, sia a livello regionale sia nazionale. Difatti, l'applicazione di queste proposte potrebbe aiutare ad implementare nuovi modelli di sviluppo territoriale "ad impronta leggera", cioè, sostenibile. **Un secondo obiettivo** di queste proposte è di contribuire - attraverso il coinvolgimento delle giovani generazioni, delle famiglie e dei diversamente abili - a migliorare il rapporto e la percezione che i cittadini hanno del Parco Nazionale della Sila.

Per proteggere e mantenere un territorio così ricco di aspetti ambientali - tanto particolari quanto delicati - è necessario fare in modo di coltivare e sviluppare la sensibilità, l'attenzione e la cultura all'ambiente. Non è un caso che siano stati scelti percorsi esperenziali in cui protagonisti sono "i cinque sensi del corpo": sono un primo passo per migliorare le relazioni tra uomo e natura e, nello specifico, tra cittadino calabrese e Parco Nazionale della Sila. In Calabria, la presenza di un grande Parco Nazionale di rilevanza Europea offre l'opportunità di sviluppare un laboratorio di eccellenza per le attività educative legate all'ambiente e di costituire un punto di riferimento nell'intero territorio montano regionale. **Un terzo obiettivo** sta nell'offrire percorsi di benessere alle forme più ampie di target seguendo un approccio capace di valorizzare l'esistente, senza creare nuove strutture invasive per l'ambiente. Oltre allo scopo didattico e formativo verso i temi della sostenibilità, queste proposte hanno cercato di "potenziare" le risorse esistenti senza necessità di aggiungerne delle altre. Il fine è di mantenere un impatto il più possibile "leggero" da parte di noi tutti sull'ambiente che viene visitato. Inoltre, stare immersi nella natura con ragazzi-e, studenti-esse, famiglie, diversamente abili e altre forme di gruppi sociali presuppone che si vada oltre la semplice operazione di accompagnamento lungo il sentiero; da parte nostra, il vero fine è agire da facilitatori per un'osservazione consapevole ed attenta degli aspetti naturalistici ed antropici che caratterizzano il territorio attraversato.

Struttura. Il lavoro è suddiviso in quattro capitoli. **Nel primo capitolo** viene presentato un quadro generale legato al turismo del benessere, inteso come turismo dello "star bene": questo coinvolge l'essere umano sotto il profilo dell'equilibrio fisico e psichico; non è un caso negli ultimi dieci anni la spesa dei "consumatori" e la porzione di tempo libero dedicata al benessere siano notevolmente aumentate. **Nel secondo capitolo** viene analizzata l'area del Parco Nazionale della Sila che, grazie alla sua posizione geografica ed alla ricchezza del territorio, è in grado di offrire al turista varie forme di turismo del benessere, soprattutto sensoriale-spirituale. I parchi vengono presentati come cornice ideale per il turismo del benessere e per l'incontro "corpo-natura attraverso l'attivazione dei cinque sensi"; qui, il Parco Nazionale della Sila occupa un posto di tutto

riguardo. **Nel terzo capitolo**, vi sono le tre proposte delineate da attuare all'interno del Parco Nazionale della Sila. Le informazioni da noi raccolte concorrono a indicare che il Parco Nazionale della Sila possiede tutti i requisiti per diventare un luogo di benessere, perfettamente coerente con le tendenze generali della domanda esistente in questo campo. Viene sottolineata anche l'integrazione con altri prodotti turistici: come il turismo sportivo, il turismo eno-gastronomico e il turismo verde. D'altronde, si sa che le motivazioni di vacanze legate al benessere sono sempre più intrecciate con quelle più generali di ricerca di tranquillità e riposo, immersione nella natura, godimento di un ambiente sano e incontaminato. Affinché il benessere si trasformi da elemento aggiuntivo dell'offerta turistica a fattore trainante della domanda, occorre però puntare sul rilancio di itinerari aperti a tutte le forme di target. Gli itinerari da noi elaborati coniugano forme di accessibilità e di fruibilità per tutti i turisti potenziali, dalle esigenze e richieste particolari. **Nel quarto capitolo** viene enfatizzata la facilità con cui è possibile realizzare le proposte avanzate: personale qualificato, potenziamento dell'esistente e collaborazioni con enti e associazioni già operanti sul territorio – regionale e nazionale – sono gli ingredienti base della nostra formula.

Le proposte. La prima proposta è rivolta “ai cultori e non” del benessere spirituale ed è orientata all'importanza della “Pratica del Respiro attraverso l'attività dello Yoga”. **E' stata denominata “ Il Respiro e la Natura”** e si presta con molta facilità ad essere vissuta da chiunque, abili e diversamente abili, in tutte le sue sfaccettature: lo scenario sono gli incantevoli paesaggi e percorsi già presenti, nonché nuovi suggestivi luoghi da esplorare. Questa attività consente di entrare in un circuito di offerta turistica basata sul benessere spirituale, e che ha oggi una forte rilevanza sul mercato, senza contare che è a bassissimo costo. Inoltre, è una proposta valida per tutti: dagli anziani ai diversamente abili sino alle famiglie. **La seconda proposta è stata chiamata “ I Suoni e la Natura”.** **Contiene due attività al suo interno.** Una sembra maggiormente rivolta ai più giovani; è stata etichettata come **“Percorso del Dragon Boat”**. E' senz'altro una attività sulla quale il Parco Nazionale della Sila dovrebbe puntare per la forte attrazione e innovazione che ha sui piccoli; ribadiamo, comunque, che è fruibile anche dai diversamente abili grazie all'accessibilità dell'imbarcazione. Vi è una

seconda attività - anche questa accessibile a chiunque - che caratterizza questa seconda proposta; essa ha per tema i suoni della natura: difatti, gli itinerari previsti per **“I Suoni del Bosco”** consistono in passeggiate nei boschi supportate, di volta in volta, da laboratori specifici per apprendere i suoni della natura. Oggi, vari sono i **“musicisti della natura”**: si tratta di artisti che usano elementi **“poveri”** della natura, soprattutto sassi e fili d’erba, per armonizzare gli ambienti attraverso suoni e vibrazioni **“archetipici”**. Anche questo percorso è accessibile anche ai diversamente abili. **Per la terza proposta** è previsto un itinerario sensoriale, una immersione nella natura ed è stato denominato **“I Cinque Sensi nella Natura”**. E’ una proposta interdisciplinare che fa riferimento a una molteplicità di aspetti ludici, educativi, emotivi, cognitivi e didattici, miranti ad affinare nei fruitori la capacità di armonizzare l’uso dei cinque sensi. Questa terza proposta consta di tre attività. Una prima attività consiste nell’attivazione di un **“Museo Sensoriale”** – effettuabile tanto all’aperto che all’esterno – che fa intervenire il giuoco dei cinque sensi nell’esplorazione di cinque ambienti, differenziati tra loro e dedicati ad ognuno dei nostri sensi. Qui, un’attenzione specifica è stata rivolta alle persone cieche e ipovedenti – nonché ai diversamente abili – per la riconversione di un edificio in un museo. Riconfermiamo che questa struttura esiste già e che merita solo di essere riconvertita nelle sue funzioni sociali. Invece, le altre due attività inserite hanno i giovanissimi come protagonisti. E’ previsto un percorso di **“Orienteering”** - una particolare forma di gara di orientamento sensoriale nei boschi - e la costruzione di un **“Erbario dei Piccoli”**. Queste due attività sono basate sulla collaborazione con il mondo della scuola e delle associazioni giovanili, incluse quelle sportive.

PARTE PRIMA
TURISMO, BENESSERE, PARCHI

I. IL TURISMO DEL BENESSERE

1. La ricerca del viaggio come “ben-essere”

Sempre più si cerca il viaggio su misura. Infatti, si riscontra una diminuzione circa l'afflusso nei villaggi turistici, mentre cresce il viaggio itinerante, possibilmente personalizzato e al di fuori degli itinerari più battuti. Questo spesso comporta una forte valorizzazione del protagonismo del viaggiatore e anche delle bellezze ecologiche da visitare.

Le persone raggiungono il grado più alto di soddisfazione solo quando ritengono di aver vissuto un'esperienza autentica e unica partecipando in maniera piena e spontanea alla vita del luogo visitato. Si può affermare che l'attività turistica sia oggi il fattore più decisivo fra gli agenti di cambiamento sull'ambiente dell'uomo, un fattore che influenza non soltanto gli aspetti fisici del territorio, ma anche quelli sociali, psicologici e culturali. Chi si occupa di turismo (operatori turistici, imprenditori, enti. Comuni ecc.) solitamente considera questa attività principalmente da un punto di vista geografico-economico, ignorando gli aspetti emotivi, cognitivi e culturali che sono, invece, da prendere in seria considerazione. Il turismo deve (o dovrebbe) essere inteso non soltanto come fattore economico ed organizzativo ma anche come difesa della salute psicologica dell'individuo nel momento in cui l'individuo decide di evadere dai ritmi frenetici della troppa stressante vita quotidiana. Due sono gli aspetti fondamentali: la soddisfazione del turista, che assume un ruolo principale per operare la scelta della vacanza, e i suoi bisogni (che possono essere bisogni di avventura, recupero del passato, di ricerca di nuovi stimoli). La motivazione turistica può essere definita come uno stato che stimola a viaggiare e può essere interpretata per spiegare il processo di scelta. Nell'esperienza turistica si fondono svariati aspetti motivazionali che possono anche essere in contraddizione tra loro: ci sono soggetti alla ricerca del riposo e del relax, altri che sono alla ricerca della trasgressione, altri ancora vogliono evadere dalla frenetica routine quotidiana, fonte di stress. Il turismo, e lo spostamento in generale, può quindi essere rappresentato dal punto di vista psicologico proprio in base alle motivazioni al movimento.

Fra le principali “forze” motivazionali che spingono a viaggiare vi sono quelle fisiologiche che riguardano il corpo, la salute, lo sport; quelle di fuga che portano l’individuo ad evadere dalla routine della stressante vita quotidiana; quelle interpersonali che considerano importanti, ad esempio, le attività di contatto sociale con altre persone; quelle psicologiche che rispondono a vari bisogni interni della persona (relax-tranquillità-svago); quelle culturali che scaturiscono dal desiderio di visitare luoghi d’interesse storico o artistico; esplorative che derivano dal bisogno di escursioni avventurose o passeggiate; ambientali che portano a visitare un luogo per la sua bellezza o particolarità. Sono questi gli aspetti che sono emersi dalla molteplicità di studi compiuti nel corso degli anni e che hanno tentato di identificare le motivazioni che spingono un individuo alla ricerca del viaggio.

Le teorie e gli studiosi di derivazione psicoanalitica hanno individuato nella scelta di viaggiare un mezzo per la soddisfazione di tutta una serie di bisogni e di tensioni inconsce. Il viaggio è allora considerato come una forma di evasione, fuga dal reale e regressione: sono sospesi ruoli e obblighi della vita di tutti i giorni. Fra gli sviluppi e le teorizzazioni più recenti, un punto di vista importante e sintetico è stato proposto da Mannell e Iso-Ahola (1987) che, occupandosi del comportamento ricreativo, hanno affermato come esso sia vincolato a due tipi di forze che agiscono contemporaneamente:

- *la fuga dall'ambiente e dalla routine quotidiana* che spinge ad evadere e ad allontanarsi dai problemi e dallo stress quotidiano;
- *la ricerca di ricompense psicologiche* che spinge alla ricerca di gratifiche, sia a livello individuale che sociale.

La maggior parte degli studi in questo ambito concorda nel sostenere l’esistenza di due momenti distinti. Il primo si riferisce alla decisione di andare o meno in vacanza: una “decisione generica”. La decisione generica è influenzata sia dall’età che dal livello socioeconomico delle persone. Le persone più anziane e con un reddito basso sono più propense a rinunciare alle vacanze, mentre le persone più giovani e con un reddito medio scelgono delle alternative meno costose pur di

non rinunciare ad andare in vacanza. Altri importanti fattori sono l'influenza familiare e il coinvolgimento nella vacanza. È emerso, inoltre, che le donne hanno un ruolo decisivo nella raccolta delle informazioni mentre i bambini influenzerebbero la scelta delle attrazioni da visitare e, quindi, le modalità della vacanza. Il secondo aspetto, noto come scelta della destinazione effettiva, si manifesta in un secondo momento. In pratica il soggetto deve valutare le alternative disponibili per poi scegliere la destinazione finale. In questo processo di scelta in cui i vacanzieri prendono delle decisioni complesse riguardanti il prodotto da acquistare dove e quando, si deve affrontare un certo grado di rischio aggravato dal coinvolgimento emotivo e finanziario che è implicito in queste scelte. È utile cercare di capire come la dinamica turistica sia in grado di influenzare un miglioramento della vita in generale: è importante cioè analizzare la soddisfazione legata a un'esperienza di viaggio nel tempo libero e nella vacanza; e valutare come questo fattore influenzi l'appagamento della vita generale. Lieber e Fesenmaier (1985) hanno ipotizzato che essa possa essere collegata al soddisfacimento di alcuni momenti come quello del tempo libero o elementi importanti della vita stessa (lavoro, salute, famiglia). Comunque, ogni singola parte dell'esperienza vacanza è fondamentale nell'appagamento complessivo. Nel determinare la soddisfazione turistica un fattore fondamentale, è sicuramente, secondo numerose analisi di marketing turistico, l'aspetto della accoglienza. Infatti il "quadro di accoglienza" di una città o di un'area turistica assume un'importanza strategica sia come principale strumento di promozione a disposizione degli operatori sia come elemento determinante per il ritorno del turista in una determinata località.

Bisogna saper accogliere il turista, facendolo sentire ospite e non oggetto di sfruttamento economico (Contessa, 1995; Fragola, 1972; Traini, 1991). Per riuscire a realizzare un obiettivo così arduo occorre attuare comportamenti che si basano sull'interesse verso i contatti sociali, la capacità di empatia, l'attenzione verso gli altri, la gentilezza - oltre allo spirito di accoglienza (Gattuso & Gattuso, 1990). In linea generale il "quadro di accoglienza" comprende tutto quanto concorre a mettere a proprio agio il turista, a fargli vivere più compiutamente l'esperienza di soggiorno, a "fargli venir voglia di tornare", a renderlo

“ambasciatore” presso gli amici e conoscenti dei valori e dei pregi della destinazione.

Saper accogliere il turista significa essere competente nell'individuare i suoi bisogni e nel considerarlo nella sua unicità di persona piuttosto che un numero. Infatti, la percezione dell'autenticità della propria esperienza turistica sembra essere un fattore determinante nella nascita del sentimento di soddisfazione legato alla vacanza (Fridgen, 1984). Sono molte le persone che raggiungono il grado più alto di soddisfazione solo quando ritengono di aver vissuto un'esperienza autentica e unica, partecipando in maniera piena e spontanea alla vita del luogo (Ryan, 1991). Di fronte a questo nuovo modo di fare turismo cambia anche il ruolo dell'operatore: oltre a dare semplicemente delle informazioni sui luoghi da visitare, sulle bellezze naturali o sui monumenti di interesse storico-artistico gli viene spesso chiesto di progettare degli itinerari turistico-culturali, adeguandoli alla competenza del turista, ovvero al livello di conoscenza pre-esistente e al desiderio di crescita e di sviluppo personale e culturale.

2. Il turismo del benessere

Benessere, fitness, wellness sono divenuti termini ormai abusati in questi ultimi anni e utilizzati spesso come sinonimi. Partiamo dalla definizione del benessere. La prima definizione ufficiale viene fornita dall'OMS nel 1948 : "*Stato di completo benessere Fisico, Psicologico, Sociale e non semplice assenza di malattia*". La parola *benessere* nasce da *ben-essere che equivale a "stare bene" o "esistere ben"*, volendo con ciò intendere uno stato che coinvolge tutti gli aspetti dell'essere umano. L'accezione occidentale non moderna faceva coincidere il benessere con la salute (per lo più fisica), riconducibile approssimativamente ad una condizione di assenza di patologie. Oggi, ha assunto un'accezione più ampia, arrivando a coinvolgere tutti gli aspetti dell'essere: fisico, emotivo, mentale, sociale e spirituale. Il concetto di una necessaria implicazione nel benessere globale non solo di aspetti psicofisici bensì anche di aspetti mentali, sociali e spirituali - oltre che avere una radice nel pensiero filosofico sia orientale che occidentale - trova

recenti conferme anche in campo medico-scientifico. Alla fine degli anni '50 il medico americano H. L. Dunn ha sviluppato il concetto di benessere che si fonda sulla considerazione del corpo umano sia dal punto fisico che spirituale (Carlini, 2006). Per alcuni autori, il benessere per un individuo è legato alla sua propensione psicologica ad adattarsi all'ambiente. La chiave "adattativa" introduce così il concetto di equilibrio, in base al quale la salute non è uno "stato" ma una condizione dinamica di equilibrio, fondata sulla capacità del soggetto di interagire con l'ambiente in modo positivo, pur nel continuo modificarsi della realtà circostante. A seguito di questo nuovo concetto di benessere sono stati introdotti due termini: *fitness* e *wellness*. Il concetto di *fitness* nasce come rimedio a un modello di vita che il progresso ci ha consegnato come sedentario e con una alimentazione ricca di grassi saturi. Ma il termine che sta rapidamente conquistando uno spazio nel lessico quotidiano - e che da più parti viene utilizzato come sinonimo di benessere - è *wellness*, il quale rappresenta un'evoluzione del concetto di *fitness*. Infatti, il termine inglese *wellness* è stato coniato nel 1961 da Halbert Dunn dalla combinazione di due termini *wellbeing* e *fitness*.

Oggi *Wellness* è un marchio registrato *Tecnhnogym* con il quale si intende un nuovo stile di vita per il benessere psico-fisico orientato al miglioramento della qualità della vita attraverso l'educazione ad una regolare attività fisica, ad un'alimentazione equilibrata ed a un approccio mentale positivo. Significa scegliere di vivere bene coniugando l'antico adagio *mens sana in corpore sano*. Dunque, *wellness* significa benessere ottenuto con uno stile di vita sano, mirando all'armonia di corpo, mente ed anima (Boccioli, 2008). Infatti, molti autori definiscono il *wellness* uno stato psicologico più che fisico.

Tra gli altri, Puczkò e Bacharov (2005) definiscono sette principali dimensioni del benessere che sono:

1. *wellness sociale*: è un processo con il quale si tende a migliorare le relazioni sociali con le persone con le quali ci si confronta nei vari contesti: per esempio, in famiglia, nelle amicizie, nel lavoro.

2. *wellness fisico* implica un processo volto a mantenere il corpo in forma attraverso il giusto equilibrio di elementi con un regolare esercizio, un minimo uso di caffeina e alcolici, una giusta dose di sonno;

3. *wellness emotivo*: è un percorso che aiuta a stabilire emozioni positive e volto alla accettazione di se stessi come persone;

4. *wellness intellettuale*: è uno stato psichico che interviene a livello mentale e intellettuale al fine di migliorare la comprensione e l'accettazione di situazioni particolari;

5. *wellness ambientale*: è il contributo che ogni singolo dà come sostegno alla qualità della vita e dei luoghi dove si vive: sono un esempio, la tendenza a riciclare i rifiuti, a fare risparmio energetico, ad operare per un minor impatto ambientale;

6. *wellness spirituale*: tende a dimostrare il valore della propria persona - attraverso il comportamento e fatti specifici - affinché si possano mandare segnali positivi agli altri;

7. *wellness professionale*: è il mantenimento della giusta e corretta relazione col proprio lavoro, affinché sia bilanciato con gli altri aspetti della vita, più legati al gioco e alla cura di se stessi.

Come evidenziato, il concetto di benessere coinvolge più dimensioni. Si parla della ricerca del benessere in diversi contesti ma, in particolare, la ricerca del benessere è vissuta nel tempo libero. La vacanza diventa un momento importante per ricercare uno stile di vita che contribuisca al benessere della persona. Da questa esigenza, sempre più diffusa, di dedicare il proprio tempo libero alla pratica di attività che arrechino benessere deriva la nascita e lo sviluppo del "turismo del benessere" o "wellness turismo". Come evidenziato, il wellness coinvolge non solo attività benefiche per la salute del corpo ma anche terapie che possiamo definire olistiche: esse interessano il corpo, lo spirito, la mente e le emozioni. Sono state incorporate nel wellness terapie provenienti da altre culture come lo Yoga, l'Ayurveda (antica scienza di guarigione Indiana), la TCM (tradizionale medicina cinese). Negli ultimi anni e sulle basi delle loro strategie di differenziazione, molte destinazioni turistiche hanno visto il *Wellness*

Tourism come possibile strada da intraprendere. Questo ha portato ad un ulteriore motivo di sviluppo di tale segmento.

Infatti, il turismo del benessere ha registrato negli ultimi 10-15 anni tassi di crescita fenomenali in tutto il mondo. Secondo *l'European Travel Monitor*, le vacanze orientate alla cura della persona e della propria forma fisica rappresentano più del 15% del totale delle vacanze internazionali degli europei. Sono molti fattori che hanno contribuito al boom del turismo del benessere e che concorrono tuttora alla forte dinamicità del settore. I nuovi trend demografici, la maggior consapevolezza del proprio stato di salute e i cambiamenti nei comportamenti e nei valori dei consumatori sono solo alcuni dei fattori determinanti dello sviluppo di questo segmento del comparto turistico (T.T.A., 2004).

2.1. Il turismo del benessere e i suoi target

Come evidenziato, il turismo del benessere ha registrato negli ultimi anni elevati tassi di crescita. Molte sono le destinazioni e gli operatori che hanno e che ancora oggi stanno investendo in questo settore, anche perché il turismo del benessere ha molti vantaggi rispetto ad altre nicchie di mercato. Le ragioni sono molte. Innanzitutto è un segmento che non ha stagionalità: è un turismo praticabile tutto l'anno e non è legato nemmeno al tempo, all'economia ed alla politica. In secondo luogo, oggi si registra che la media di permanenza è più alta rispetto alle altre tipologie di turismo (8-10 giorni). In terzo luogo è un pacchetto che include più servizi: i pasti solitamente sono inclusi mentre la spesa media di questa tipologia di turisti è di circa 1/3 in più rispetto alle altre tipologie di turismo a causa delle spese per i trattamenti terapeutici connessi alla cura del corpo. La rapida crescita del turismo del benessere si riflette anche nella recente crescita, a livello mondiale, del turismo nelle SPA (dal latino: *salus per aquam*) che rappresenta la principale componente del turismo del benessere. Si deduce facilmente il potenziale sviluppo di questo segmento nel mercato. Il benessere e il fitness sono diventati consapevolezza: non si parla più di moda ma di necessità oggettiva di migliorare salute e qualità della vita. I motivi che spingono alla

crescita di questo settore sono dettati dall'esaltazione dello stare bene con sé stessi per essere in armonia con il contesto circostante. Le indagini condotte sulla domanda hanno evidenziato che "risultano maggiormente interessate al turismo del benessere le persone giovani collocate in una larga fascia di età compresa tra i 20 ed i 45 anni, con un forte interesse per le attività sportive ed una elevata attenzione alla cura del corpo"¹.

Questo gruppo di clienti si colloca, in larga misura, nelle classi di reddito medio-alte. Vi è poi una seconda area di mercato che esplicita, in modo meno evidente, l'interesse per il benessere, ma che potrebbe essere opportunamente stimolata ad avvicinarsi a questo tipo di vacanza. Si tratta delle persone fra i 45 ed i 65 anni, abituate ad una visione piuttosto tradizionale del viaggio, nonché alla ricerca di relax presso strutture in grado di offrire un ambiente confortevole e di qualità. Un ultimo segmento del benessere è costituito dai centri in cui vengono praticate le discipline olistiche che si occupano di salute e benessere naturale, ma anche di ricerca interiore e spirituale.

Le strutture ricettive con questo tipo di offerta benessere sono varie (dai rifugi fino agli ostelli). Propongono percorsi benessere basati su discipline orientali e occidentali, antiche e moderne, per "liberare la mente, rilassare il corpo e rinvigorire lo spirito". Mettono a disposizione della clientela attività che spaziano in vari ambiti ma sempre legate ad un concetto più ampio di benessere psico-fisico, legato all'armonia di mente e corpo: dalla meditazione allo yoga, dalle tecniche di rilassamento ai corsi sull'autostima sino alla medicina e alimentazione naturale.

¹ Si tratta di una indagine svolta dal Centro Italiano di Studi Superiori sul Turismo e sulla Promozione turistica, 2009.



Foto n° 1: *Liberare la mente in natura*

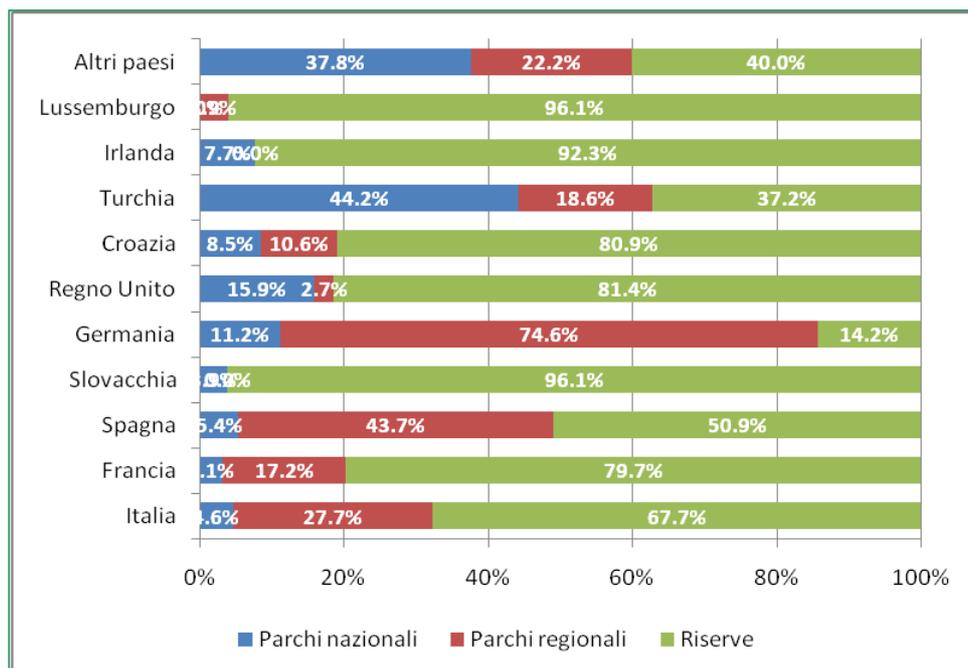
3. L'ambiente nel turismo del benessere

Il turismo dei parchi e delle riserve naturali rientra nell'ambito più ampio del turismo naturalistico ed ambientale. È un fenomeno sfaccettato ed in forte crescita, sia dal lato della domanda che dell'offerta. Secondo la definizione fornita nel Terzo Rapporto Ecotur del 2005: "Il turismo natura è una tipologia turistica nella quale il turista è un consumatore di aree verdi e di aree protette, la cui motivazione alla vacanza è rappresentata dall'osservazione e dall'apprezzamento della natura e delle culture tradizionali e il cui comportamento è caratterizzato da un *continuum* di elementi ambientali e culturali non facili da distinguere e non di rado poco differenziato. Il turismo natura è un fenomeno diverso dal turismo dei parchi che rappresenta una sottoparte, anche se molto importante, del turismo natura".

Si tratta di un turismo che fa del contatto con l'ambiente e dello stare all'aria aperta i suoi scopi principali: ad essi si collegano una serie di motivazioni secondarie ma, non meno importanti, che vanno dal fare una semplice passeggiata all'escursionismo, alla pratica di attività sportive (trekking, equitazione, mountain bike), a motivazioni didattico-culturali (conoscenza delle specie animali e vegetali, birdwatching) sino alla degustazione dei prodotti tipici dei parchi, nonché alla ricerca del benessere attraverso la meditazione. In Europa, secondo i dati forniti e visualizzabili su www.parks.it, vi sono più di 2.800 aree protette tra parchi nazionali, regionali e riserve di vario genere. L'Italia è il paese che ne concentra di più (17,5%), seguita da Francia (14,8%), Spagna (9,9%) e Slovacchia (8,1%). Complessivamente, i primi 10 paesi rappresentano il 70% dell'offerta complessiva.

Guardando, alla distribuzione per categoria (parchi nazionali, regionali e riserve), nei primi dieci paesi sono generalmente le riserve a prevalere come consistenza (con punte del 96% in Lussemburgo e Slovacchia). Fanno eccezione la Germania dove più di tre quarti delle aree sono parchi regionali, e la Turchia dove prevalgono i parchi nazionali (44,2%).

Grafico n° 1: *Tipologia di principali parchi e riserve in Europa, per paese*



Fonte: elaborazioni dati www.parks.it, 2006

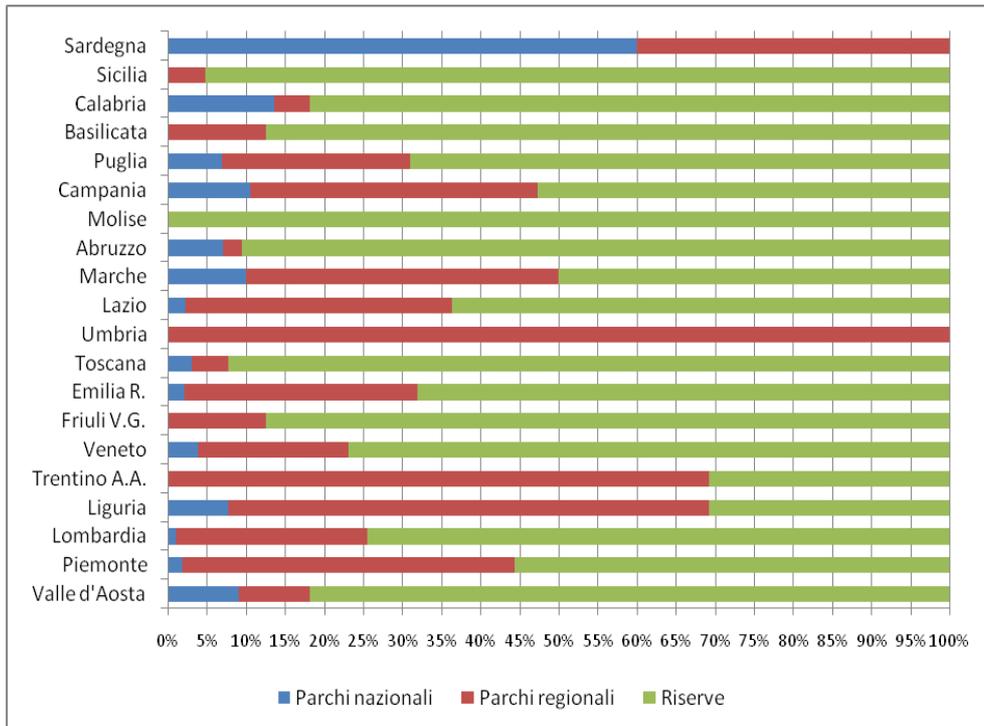
Con riferimento alle aspettative, al primo posto troviamo il “vivere a contatto con la natura”, seguita da “frequentare luoghi poco affollati”, il “praticare sport e attività all’aria aperta”, il “desiderio di liberta”, la possibilità di beneficiare di “prezzi modici”².

L’Italia è il primo paese europeo per concentrazione di parchi e riserve (496). I parchi nazionali sono 23, mentre i parchi regionali 138. A queste poi si aggiungono 26 aree marine protette, 46 zone umide e una serie di altre aree

² Riguardo al posizionamento nel segmento Parchi e Natura Italiano sul mercato internazionale, un’indagine condotta dall’ENIT nel 2006 su 26 mercati potenziali, evidenziava come quello nei parchi si posizionasse ancora come “turismo di nicchia, ma in stabile e continua crescita”.

protette. Tra queste, 130 sono oasi WWF. Il grafico successivo riassume la ripartizione dell'offerta per regione.

Grafico n° 2: *Composizione dell'offerta di parchi e riserve in Itali, per regione (%)*



Fonte: elaborazioni dati www.parks.it, 2006

3.1. I parchi, le cornici ideali per il “benessere”

Tra le tendenze del turismo, da parte della domanda in generale, vi è una sempre maggiore attenzione alla qualità dell'ambiente. Più specificamente, la domanda che si indirizza a prodotti turistici strettamente legati alla natura ai parchi e alle riserve naturali è stimata in crescita. In generale, si può affermare che la modernità ha prodotto un consumatore urbano, con maggiore istruzione e con più alto livello di reddito caratterizzato da una sorta di nostalgia per alcuni valori quali: la tradizione, la natura, la tipicità, l'autenticità, la calma e al quiete. Esistono però notevoli disparità nell'interpretazione di questi valori e nei livelli della domanda che dipendono da alcune variabili quali la nazionalità, la

provenienza geografica, la cultura, l'istruzione e il livello di reddito. Le evoluzioni in atto portano a far pensare che nel futuro i parchi, in Europa e in Italia, saranno investiti sempre più, e in misura maggiore, dal fenomeno turismo con le sue implicazioni; ne consegue che l'attenzione, rispetto alle aree protette, si sposta dal problema della conservazione-protezione a quello della gestione delle risorse e ai problemi ambientali prodotti dal turismo. Questo ultimo tipo di problemi implica la necessità di trovare un equilibrio tra ambiente ed economia secondo il criterio della sostenibilità. Quando si parla di turismo, e più specificamente di turismo nei parchi, la questione si sposta decisamente dalla domanda all'offerta perché è compito dell'offerta creare le condizioni per raggiungere un equilibrio per la sostenibilità. Per poter creare un'offerta di turismo sostenibile occorre prendere in considerazione il rapporto instaurato tra "area protetta, territorio circostante e residenti". Alcuni elementi che sono necessari ad un parco per diventare effettivamente un prodotto turistico sostenibile potrebbero essere: un'identità che lo distingua da altri; un'offerta eco-compatibile specifica che sia in grado di attrarre turisti sensibili alle tematiche "verdi"; un'offerta integrata con attività ricettive e ricreative o sportive organizzate; un'offerta che integri le attrattive naturali con quelle di altro tipo. Come scritto nelle pagine precedenti, la nuova domanda verso un "turismo di benessere" è una vera opportunità per territori come quelli dei parchi nazionali. La riscoperta dell'ambiente e dei suoi valori di conservazione e tutela sono oggi gli strumenti per riaffermare le propria identità e specificità culturale e territoriale.

Il Parco, in generale, rappresenta un luogo sicuro e di relax dove è possibile percepire un autentico contatto con la natura, grazie soprattutto all'integrità ed alla qualità dell'ambiente. La fruibilità delle strutture e dei servizi di un'area protetta rappresentano una condizione fondamentale per trasmettere i valori di rispetto della natura. E' per questa ragione che nel tempo le aree protette si sono attrezzate per migliorare la qualità e la fruibilità dei propri servizi e delle proprie strutture. Tra queste aree, spicca sicuramente il Parco Nazionale della Sila.

II. IL PARCO: PALCOSCENICO IDEALE PER UN TURISMO DEL BENESSERE

1. Le attività “Verdi” nel Parco Nazionale della Sila

Quello della Sila è il più antico Parco Nazionale del Sud: il primo disegno di legge risale al lontano 1923. Dopo l'esperienza del Parco Nazionale della Calabria (1968), rinasce nel 1997 con una nuova denominazione ed una più ampia estensione. Il Parco Nazionale della Sila è stato istituito con la legge n° 344 dell'8 ottobre 1997 dal titolo: “Disposizioni per lo sviluppo e la qualificazione degli interventi e dell'occupazione in campo ambientale”. Si è dotato di una struttura gestionale ed amministrativa stabile in seguito al Decreto del Presidente della Repubblica del 14 novembre del 2002, dopo un lungo e complesso iter amministrativo. La sua gestione è oggi affidata ad un Ente Parco autonomo. La perimetrazione del Parco interessa 73.695 ettari dei 21 comuni delle province di Cosenza, Catanzaro e Crotona, ed include 6 Comunità Montane. Inoltre, è ivi compresa la Riserva Naturale Statale Biogenetica “ I Giganti della Sila” e ben 9 Riserve Naturali Biogenetiche dello Stato. I centri urbani inseriti nel Parco sono tre: Longobucco in Provincia di Cosenza, Albi e Zagarise in Provincia di Catanzaro. I villaggi rurali inseriti, grazie alla riforma agraria, sono Germano, Serrisi, Cagno, Ceraso, Ramando e Rovale mentre le più rinomate località turistiche Silane sono: Camigliatello Silano, Lorica, Silvana Mansio, Trepidò, Villaggio Recise, Villaggio Mancuso, Pino Grande e Cava di Melis.

Nel **Parco Nazionale della Sila** è possibile praticare una moltitudine di attività sportive: andare in bicicletta, a cavallo con gli sci, passeggiare con il binocolo a tracolla e le mappe in tasca, fare percorsi coi pattini ai piedi o con i piedi in acqua, sfidare l'ebbrezza del volo o solcare con la vela i laghi della Sila, fare torrentismo, tiro con l'Arco Bio, *Bird watching*, nonché visitare Fattorie Aperte.



Ortofoto n°1: Perimetro del Parco Nazionale della Sila

Nell'area del Parco, ci sono varie tipologie di turismo: culturale, naturalistico, sostenibile, eno-gastronomico e religioso-spirituale. Il turismo montano-verde rappresenta il collante che lega la maggior parte dei comuni grazie a un'offerta presente già strutturata. Esistono numerosi sentieri, censiti e cartografati che attraversano tutta la Sila. Essi rappresentano una guida importante per gli amanti della natura che intendono conoscere e fruire delle risorse naturali, agricole, artigianali presenti sul territorio.

Inoltre, grazie agli impianti sportivi, il Parco Nazionale della Sila permette di praticare sport come lo sci alpino e lo sci da fondo, oltre che fare escursioni a piedi e a cavallo. Sono presenti anche diverse aziende specializzate nella produzione di latticini, salumi, conserve e olio. Ma molte attività commerciali e strutture si sono adeguate al turista offrendo anche prodotti di cucina con assenza di glutine e cucina vegetariana.

2. I sentieri fruibili nell'area

La fruibilità delle strutture e dei servizi di un'area protetta rappresenta una condizione fondamentale per trasmettere i valori ambientali. E' per questa ragione le aree protette si stanno attrezzando per migliorare la qualità e la fruibilità dei propri servizi e delle proprie strutture. La questione dell'ampliamento della fruibilità e dell'accessibilità dei servizi e delle strutture di

un'area protetta va oltre la soddisfazione delle esigenze di poche persone con bisogni particolari. Realizzare questo genere di interventi, infatti, significa migliorare la qualità generale del servizio e, quindi, soddisfare una gamma molto più ampia di visitatori.

Analizzando l'area del Parco Nazionale della Sila si riscontrano delle carenze come l'insufficienza della rete stradale, le difficoltà di collegamento e di raggiungimento delle zone.

Tuttavia, ci sono più di trenta sentieri: alcuni dei quali sono didattici, altri sono all'interno delle riserve biogenetiche, altri ancora servono per visitare i rifugi forestali o vecchie costruzioni. Il loro sviluppo è vario: vi sono sentieri percorribili in meno di un'ora di tempo, di poche centinaia di metri, con poco dislivello e con poca difficoltà sino ad arrivare ai sentieri più impegnativi con notevole dislivello, passaggi anche difficili di guadi e ponti, anche di 10 km di sviluppo e con tempi che a volte superano anche le 5-6 ore.

In particolare, tra questi sentieri dodici di essi ricadono nel Parco della Sila Piccola e per la precisione nella provincia di Catanzaro; altri quattordici ricadono nella Sila Grande in provincia di Cosenza e solo quattro nella provincia di Crotona.

Carta n° 1: I tre Centri Visita con tutti gli itinerari naturalistici indicati dai numeri



Sila Catanzarese -



Sila Cosentina -



Sila Crotonese.

Questi sentieri sono raggruppabili e gestiti da tre Centri Visita che fanno da riferimento per tutti i percorsi. Questi sono: il Centro Visita Cupone, il Centro Visita Monaco e il Centro Visita Buturo-Casa Giulia.

Ortofoto n°2: Perimetro del Parco Nazionale della Sila e individuazione dei tre Centri Visita



- Il Centro Visita A. Garcea, **Monaco**. È una zona limitrofa a Villaggio Mancuso, che è nei pressi del comune di Taverna. Si presenta come una area prevalentemente coperta da pini larici. Il Centro Visita di Monaco ha l'aspetto di un moderno complesso polifunzionale immerso nella natura e che della natura vuole evocare le memorie della cultura agro-silvo pastorale ad essa legata.
- **La Buturo-Casa Giulia** è nel comune di Albi. È fra fitti boschi di faggio alternati ad ontani napoletani ed abeti bianchi. Ha subito gli echi negativi dei traffici connessi alla deforestazione praticata nella vicina zona del monte Gariglione, per alimentare, tra i due grandi eventi bellici, la produzione industriale di legname. Tuttavia, anche se compromesso, con una più saggia e parsimoniosa utilizzazione delle sue risorse boschive, il Gariglione può essere rivitalizzato e più attentamente protetto. Per ora, rimane una tra le più belle foreste d'Italia.

● **L'area del Cupone** è a ridosso del lago Cecita nel comune di Spezzano della Sila: dall'omonimo fiume che vi scorre, lega la sua memoria storica alle lunghe contese territoriali tra demanio e privati cittadini. Alla corposa formazione pura di pino laricio, a densità colma e alla quale si alternano aree pascolative, fa riscontro un oculato programma di "sfruttamento" delle sue risorse. Dapprima forniva legname per segherie; finita l'esperienza produttiva con le attività di falegnameria, è ora un centro propulsore di politiche di difesa e conservazione ambientale.

3. I sentieri accessibili nell'area

L'abbattimento delle barriere architettoniche e sensoriali, che sottraggono a molti il diritto di vivere con "normalità" la propria vita quotidiana, devono e possono essere rimosse in ogni ambiente pubblico, privato o naturalistico che esso sia. Già da tempo nelle aree protette e nel Parco Nazionale della Sila, si stanno realizzando servizi e strutture rivolti anche a persone con disabilità o, comunque, con esigenze motorie particolari. In alcuni casi, si è trattato di un'iniziativa spontanea dell'area protetta mentre in altri si è partiti dietro sollecitazione delle associazioni di persone con disabilità presenti sul territorio. La questione dell'ampliamento della fruibilità e dell'accessibilità dei servizi e delle strutture di un'area protetta va, infatti, oltre la soddisfazione delle esigenze di poche persone con bisogni particolari.

Realizzare questi interventi significa *migliorare la qualità generale del servizio* e, quindi, soddisfare una gamma molto più ampia di visitatori. Il Parco Nazionale della Sila ha dotato i due Centri Visita di Cupone (Cs) e di A. Garcea (Cz)³ di due mezzi per il trasporto di persone con problemi nel camminare. Queste carrozzelle "Joelette" consentono il trasporto di una persona con l'ausilio di due accompagnatori per i sentieri del Parco, rendendo loro possibile vivere la natura e stare bene all'aria aperta.

³ Meglio conosciuto come Centro Visita Monaco (CZ)



Foto n° 2 : Le Carrozzelle "Joelette" presso i Centri Visita Cupone (Cs) e di A. Garcea (Cz)

Possiamo aggiungere, in definitiva, che gli Itinerari Accessibili nel Parco Nazionale della Sila sono quattro. Li elenchiamo qui di seguito.

a) Il percorso "I Giganti della Sila"

Con questo nome vengono indicati alcuni esemplari secolari di pino laricio che si trovano nella Riserva Naturale Guidata Biogenetica "I Giganti di Fallistro". L'accesso a "I Giganti della Sila" è consentito solo a piedi nei mesi da giugno a ottobre, lungo un percorso obbligato, fruibile anche ai disabili.

b) Il Percorso dell'Orto Botanico

Esso è presso il centro visita Cupole ed è accessibile ai non vedenti. Oggi il Centro Visita Cupone, nato dall'adattamento degli spazi intorno a una segheria demaniale e dei plessi accessori, è un centro di educazione ambientale con sentieri naturalistici, osservatori faunistici, un museo, un giardino geologico ed un orto botanico accessibile ai non vedenti con pannelli e file audio mp3 esplicativi delle varie essenze. L'adiacente area attrezzata per pic-nic lungo il lago Cecita fa del Centro Visita una delle zone più frequentate del Parco della Sila. Dedicato agli ipovedenti e ai non vedenti, il percorso didattico dell'Orto Botanico⁴ di Cupone corre per 350 metri lungo traversine di legno delimitate da

⁴ L'Orto Botanico occupa una superficie di 10.400 mq, quasi interamente pianeggiante. E' stato realizzato all'interno delle Foreste Demaniali ricadenti nel perimetro del Parco Nazionale della Sila. È posto ad una quota di m. 1.156 s.l.m. e annovera la flora essenziale autoctona del territorio del parco. L'Orto Botanico consta ancora di una zona umida, nonché di una roccaglia acida che riproduce la vegetazione caratteristica dell'altipiano Silano diversificata nell'esposizione a Sud con pino laricio e a Nord con faggio e abete bianco, fra massi erratici di granito.

una staccionata con corrimano. Il paesaggio è quello montano della Sila: le presenze vegetali con le quali interagire sono 115 specie autoctone della flora montana calabrese - dalla Potentilla all'Astragalo calabro - disposte in terra o in vaschette a seconda delle dimensioni e del genere. Tutte le piante sono accompagnate da schede in codice *braille* e con caratteri marcati per gli ipovedenti.



Foto n° 3: Ingresso dell'Orto Botanico, Centro Visita Cupone

Il sentiero reca tutte le accortezze necessarie per essere percorso dai diversamente abili sia motori che sensoriali: in particolare, da paraplegici, non vedenti e ipovedenti. Infatti, questi ultimi sono guidati sul sentiero attraverso un passamano che lo percorre interamente sul lato sinistro dove, unitamente alle specie vegetali, sono stati posti appositi segnali, schede scritte in linguaggio *braille* per non vedenti, schede con caratteri visibili agli ipovedenti e delle aree per la sosta. All'ingresso, è stato posizionato un plastico dell'intera aria, realizzato in marmo, per consentire agli utenti la facile localizzazione delle strutture presenti⁵.

⁵ Ci teniamo a specificare che i lavori di adeguamento di queste strutture alle necessità dei diversamente abili sono stati realizzati con il considerevole aiuto dell'Assessorato all'Ambiente della Provincia di Cosenza e dei funzionari dell'Associazione Provinciale Ciechi di Cosenza



Foto n° 4: Plastico in marmo, posto all'ingresso dell'Orto Botanico, Centro Visita Cupone

c) Il percorso didattico

Un terzo percorso è il sentiero didattico per utenti con disabilità motorie al Centro Visita “Antonio Garcea”. Il Centro Visita “Antonio Garcea” è situato nella Sila Piccola a pochi chilometri da Villaggio Mancuso. È fulcro dell’attività di promozione, informazione ed accoglienza per i visitatori della Sila. Si propone quale Centro di Eccellenza, altamente specializzato nell’educazione ambientale all’interno del quale è possibile svolgere una serie di attività dedicate alla protezione della natura, alla formazione, alla didattica, alla divulgazione, alla ricreazione ed alla ricerca. Nel Centro sono stati articolati spazi e sentieri, disponibili per una utenza ampliata, che consentono l’accessibilità e il godimento dell’ambiente naturale per tutti. Lungo il sentiero didattico del Centro Visita è stato realizzato un percorso per utenti con disabilità motorie ed, in collaborazione con l’Associazione Italiana Ciechi-Sezione di Catanzaro, è stato realizzato un sentiero per ipovedenti e per non vedenti.

Il Sentiero è strutturato in modo da consentirne una facile e piacevole percorribilità, dotato di sistemi di segnalazione tattile di orientamento a terra e corrimano come mezzo di informazione e comunicazione. Anche qui, la natura può essere “letta” per mezzo di tabelle descrittive dell’ambiente circostante, realizzate su supporto metallico con caratteri alfanumerici in *braille*.

d) Il Percorso della Solidarietà

Un ultimo percorso è il sentiero della solidarietà” per disabili denominato “Donato Campagna”⁶. E’ un percorso montano di 3 chilometri realizzato dal Cai e dal Csv di Cosenza nel comune di Spezzano Piccolo in Sila, raggiungibile partendo dalla stazione di Cosenza con il trenino che conduce a Spezzano Piccolo. A breve, il sentiero montano potrà essere percorso da persone disabili che potranno raggiungere la località tramite il trenino delle ferrovie della Calabria partendo da Cosenza, fino alla Stazione di Righio. Da qui ci si può avventurare per tutto il sentiero e vivere come una conquista la montagna Silana, ammirando lo splendido paesaggio, i laghi e la fauna tipica del luogo.

⁶ Il percorso per disabili è stato realizzato dalla sezione di Cosenza del Club Alpino Italiano, con la collaborazione del Centro Servizi per il Volontariato della provincia cosentina, grazie ai progetti di intervento sociale-Fondi 2008. Il tracciato percorre una sterrata agricola messa a disposizione dall’architetto Maria Pontoriero Campagna, proprietaria del fondo.

II PARTE

CORPO, SENSI, NATURA

PROPOSTE PER ITINERARI DEL BENESSERE NEL PARCO NAZIONALE DELLA SILA



IL RESPIRO E LA NATURA

RESPIRARE CON YOGA



I SUONI E LA NATURA

DRAGON BOAT

I SUONI NEL BOSCO



I CINQUE SENSI NELLA NATURA



❖ *IL MUSEO DEI CINQUE SENSI A PRATOPIANO*

❖ *ORIENTEERING*

❖ *L'ERBARIO DEI PICCOLI*



Il Respiro e la Natura



III. I PERCORSI SENSORIALI NEL TURISMO DEL BENESSERE

1. Il Respiro e la Natura

Tutti sanno che la mente influenza il corpo. Gli antichi maestri di yoga sanno come il corpo influenzi la mente. La respirazione, in particolare, ha la capacità di creare stati d'ansia così come di calmarli. Lo yoga è alla portata di tutti sia come pratica fine a sé stessa, sia come complemento a qualsiasi sport e attività fisica. La pratica quotidiana dello yoga irrobustisce il sistema immunitario, aiuta a dimagrire e a non ingrassare, migliora la circolazione sanguigna e linfatica, rende più elastiche giunture e articolazioni. Migliora anche la sessualità perché irrobustisce i muscoli del bacino, così come la circolazione generale. Secondo i maestri di yoga, la nostra pelle separa due universi: quello esterno che vediamo e percepiamo con i nostri sensi e quello interno⁷. Quando sangue, linfa e liquidi interstiziali circolano bene e sono bene ossigenati, l'universo interno rende più bello anche quello esterno. Lo Yoga è un viaggio alla scoperta dell'universo che è dentro di noi. Lo Yoga è l'unione fra corpo e mente, fermando il caos dei pensieri, delle ansie, dei desideri, delle mille cose da fare. Lo Yoga è una pausa dal caos.



Foto n.5: Yoga nella Natura

⁷ Si fa riferimento al testo *Il grande libro dello Yoga- l'equilibrio di corpo e mente attraverso gli insegnamenti dello Yoga*, Gabriella Cella Al-Chamali, Rizzoli, Milano 2009

Ad esempio, respirare con “calma” significa fermare i pensieri, le abitudini, la tendenza a dimenticare, le emozioni forti che ci condizionano significa calmarsi: imparare l’arte di inspirare ed espirare, fermare le nostre attività e calmare le nostre emozioni significa riposare. Praticare yoga in modo da lasciare andare ogni tensione nel corpo, nelle emozioni e nella coscienza significa guarire: innaffiare i semi della calma, della pace e della gioia in noi e fuori di noi. Per tutte queste ragioni il respiro è importante nell’unire il corpo all’ambiente.

1.1. Respirare con lo Yoga

Il verde, il suono, il paesaggio (oltre ai luoghi d'arte e l'enogastronomia) fanno del Parco Nazionale della Sila un naturale "luogo di benessere". Una settimana per la cura del corpo e della mente vivendo la disciplina dello yoga in senso olistico, globale. È centrale la presenza mentale, esercitando l’arte del respiro consapevole durante tutte le attività: camminando, mangiando, parlando, ascoltando, meditando. Sulla più bella terrazza dell’Altopiano Silano presso il valico di Montescuro e a Prato Piano praticheremo “asana” che tonificano i muscoli, rinforzano le giunture e attivano tutti gli organi interni, migliorandone la funzionalità. Ci abbandoneremo alla pratica del rilassamento profondo per assorbire tutta l’energia prodotta con la pratica delle “asana”. Faremo meditazione con sessioni guidate che aiuteranno a crescere la nostra pratica del respiro. Inoltre, insieme leggeremo passi della filosofia dello yoga, condividendo pensieri, esperienze e intuizioni. Mangeremo in silenzio i pasti e nei momenti di condivisione eserciteremo la comunicazione consapevole, senza disperderci in futili conversazioni. Nonostante le diverse attività che compongono la giornata, verrà lasciato ampio spazio anche al riposo e al tempo libero. Saranno tenute semplici lezioni di yoga, aperte anche a chi non avesse praticato yoga prima. A facili asana (posture) e pranayama (tecniche di controllo del prana attraverso il respiro) seguiranno passeggiate guidate nel Parco. Si tratterà di esperienze di carattere contemplativo ed insieme cognitivo, tese ad acuire tanto la capacità di ricezione degli stimoli che provengono dall’ambiente naturale (sensazioni visive, ma anche auditive, olfattive, tattili, gustative), quanto ad elevarne il livello di coscienza. Il camminare consapevole e meditativo educa delicatamente sia la

sfera psico-affettiva sia quella spirituale, permettendo di riappropriarci di aspetti fondamentali per l'esistenza umana. Camminare porta un piacere profondo che stimola l'incontro col nuovo, con lo sconosciuto, riaccende la fiaccola della sensorialità, induce una serena accettazione dello scorrere del tempo, visto come amico e compagno discreto delle esperienze di vita. Il silenzio agevola la purificazione e la liberazione dalle tensioni e dai conflitti.

1.2. Yoga: I luoghi e le attività

I luoghi e le attività yoga saranno svolte nei luoghi sotto indicati per le caratteristiche intrinseche dei paesaggi naturali.

Il primo luogo scelto è la località Prato Piano che ricade nel comune di Pedace al centro di una grande foresta di castagni. Pedace è un piccolo centro presilano, ricco di storia, chiese e tradizioni. Rientra tra i comuni del Parco nazionale della Sila e vanta la frazione di Lorica, denominata "La perla della Sila". Prato Piano è uno dei luoghi più integri, conserva ancora le caselle dove si conservavano le castagne. Da qui passa una mulattiera, noi "indigeni" la chiamiamo *carrera*. E' come un lungo solco dentro la montagna che dalla confluenza del fiume *Jumiciellu* con il *Cardone* (dove sorgono i resti di uno splendido mulino) porta fino al Parco della Sila, ovvero sino alle vette di *Timpone Tenna* e *Timpone Bruno* dove in mezzo sorge il Crati⁸. In questo luogo si concentrano una serie di microstorie e di caratteristiche speciali: una meravigliosa natura incontaminata con una ricca flora e fauna. Vi sono decine di alberi monumentali di castagno, concavi all'interno e che resistono incrollabili al tempo: alcuni superano gli otto metri di circonferenza a petto d'uomo. In pochissimo spazio vi è una biodiversità incredibile di alberi di querce, pini, abeti, pioppi, aceri, sorbi, salici, ontani, noci e gli antichi alberi da frutta (meli, peri, ciliegi, pruni) che continuano a vivere difendendosi da un ambiente diventato loro impervio.

⁸ *Kratos* in greco vuol dire potere, forza, autorità. È il fiume simbolo della nostra millenaria identità culturale, che sfocia nel Mar Ionio: lì nacque la più opulenta delle città greche, *Sybaris*.

Come si può notare dalla Ortofoto n° 2, anche se è nel comune di Pedace Prato Piano non rientra nel perimetro del Parco Nazionale della Sila.

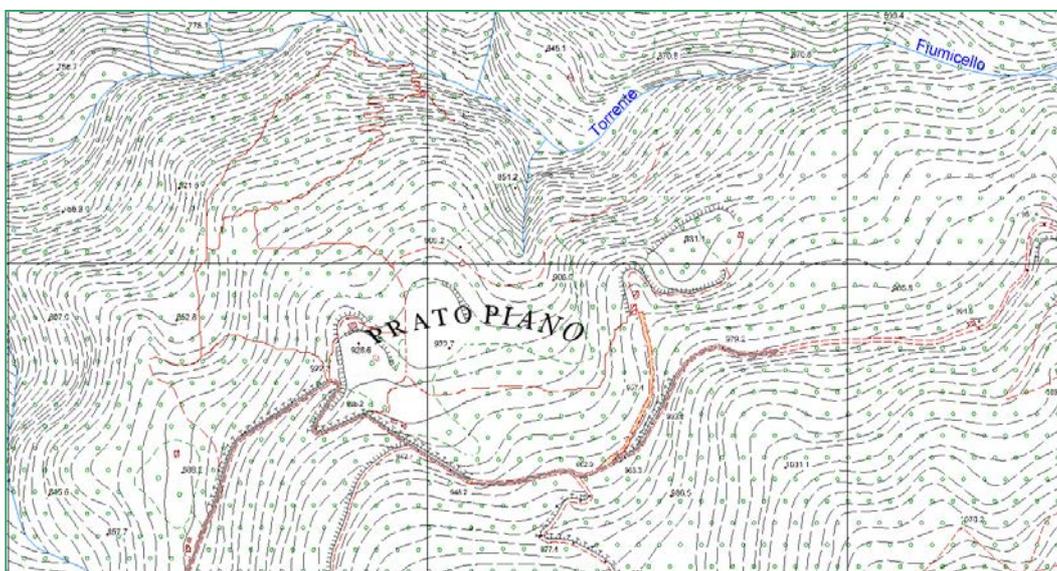
- Prato Piano
- Pedace



Ortofoto n° 2: Prato Piano non rientra nell'area del Parco Nazionale della Sila

Tuttavia, questa *location* è unica perché mette a contatto con la natura. Un luogo ideale per la pratica della meditazione e dello Yoga, vicini al centro abitato ma immersi nella natura.

Cartina n° 2: l'area di Prato Piano definita con percorsi e alberi

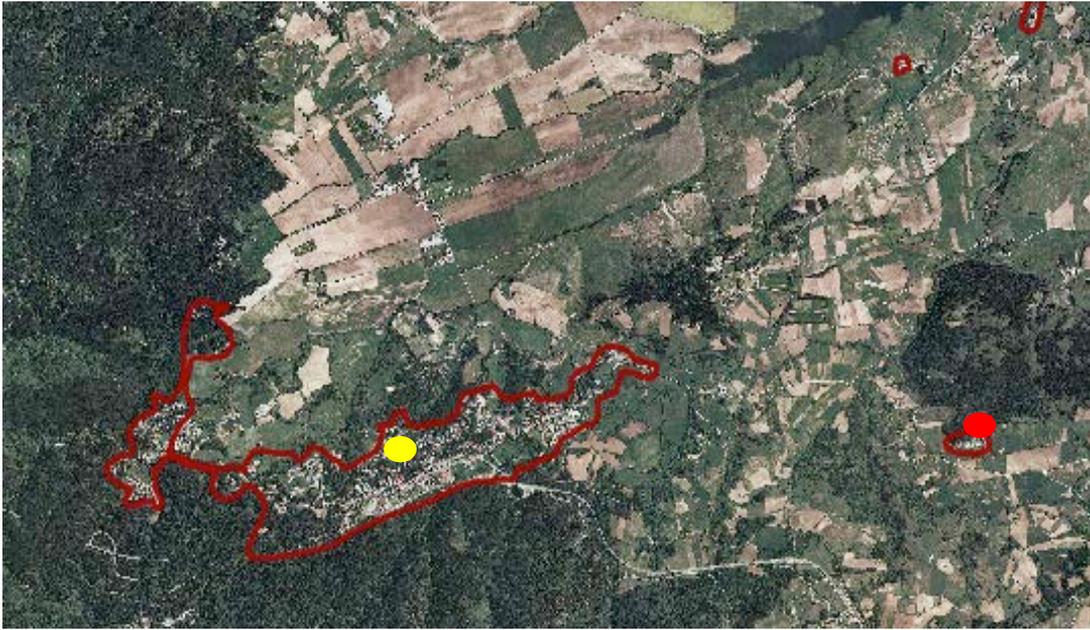


Il secondo luogo è un rifugio nell'area di Spezzano della Sila. Si estende per lo più sull'altopiano Silano e comprende gran parte delle vette montane: è situato ad una altitudine media di 900 slm, è distante 15 km da Cosenza. Qui, vi è il valico di Montescuro da cui si può ammirare un panorama suggestivo. Da qui parte la " via delle vette: Monte Scuro- Monte Curcio e Botte Donato". È pure collocato il rifugio "La selva dei Lupi" in un paesaggio molto suggestivo. È una struttura della Comunità Montana Silana, un centro di Sci di fondo, dotato di camere, ristorante e servizio noleggio. Il rifugio è immerso nella natura, vicino al centro urbano di Camigliatello Silano (Spezzano della Sila, al centro visita Cupone e alla riserva dei Giganti della Sila – località croce di Magara (Spezzano Piccolo).

Ortofoto n° 3: Si individua il valico di Montescuro all'interno del Perimetro del Parco



Mapa n°1: Si identifica il centro urbano di Camigliatello Silano e Croce di Magara

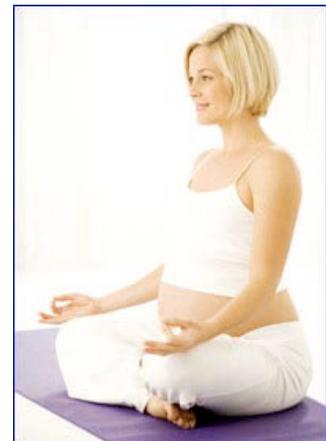


Camigliatello Silano ●
Croce di Magara ●

Le attività. Le attività previste sono diversificate e in grado di coinvolgere varie fasce di età. Inoltre, dovranno essere svolte da personale competente; quindi si creerà una rete di partenariati con associazioni che si occupano delle discipline olistiche sopra citate che organizzano dei veri e propri corsi/ meeting.

Yoga e gravidanza

La pratica della Yoga in gravidanza comporta un contatto con sé stesse e il proprio corpo in modo semplice e naturale. Le pratiche respiratorie dovranno dare serenità al fisico e alla mente della futura mamma, e insieme della sua creatura. Un respiro lento e profondo materno influisce in modo benefico tranquillizzante e rasserenante anche sul piccolo/a.



Yoga e bambini



Per i bambini è una strategia che mette insieme corpo e mente, movimento e apprendimento, realtà e fantasia, immediatezza e riflessione, con lo scopo di scoprire il loro punto d'unione e di trasformarlo in armonia, tranquillità, rilassatezza, libertà, gioia, bontà,

concentrazione.

Yoga e terza età

In nessun'altra fase della vita come quello della terza età è importante tenere il proprio corpo in allenamento. Gli effetti yoga possono essere avvertiti in ogni muscolo, tendine, cellula e organo. Tali posizioni incrementano la



resistenza di tutto il corpo e infondono nuove energie e gioia di vivere e, allo stesso tempo, donano un grande senso di pace. La pratica dello yoga innalza il livello di energia ed influisce positivamente sulle condizioni fisiche e psicologiche. Anche il rilassamento, durante il periodo della terza età, acquisisce un ruolo fondamentale. Attraverso lo Yoga Nidra non solo viene ristabilita l'armonia tra corpo, anima e mente, ma possono essere dominate le reazioni psicosomatiche del nostro corpo. Regalare uno spazio di tempo in cui praticare yoga in maniera dolce ed armoniosa, significa restituire a gli anziani quel benessere e quella gioia di vivere che difficilmente è possibile ritrovare nella quotidianità che noi tutti conduciamo.

Yoga per famiglie

L'idea di un percorso che veda genitori e figli coinvolti in un gioco di scoperta e



di condivisione della pratica yoga. La finalità è di offrire loro la possibilità di scoprire ed esplorare nuovi spazi di interazione fisica ed emozionale che possano migliorarne la relazionalità. Praticare insieme, respirare insieme,

rilassarsi e divertirsi insieme attiva nuovi canali di comunicazione, favorisce il superamento di timidezze e blocchi emozionali e nel contempo aiuta a ridimensionare ed eliminare le ansie e l'iperattività regalando momenti di intenso benessere.

Olodanza

È una forma globale di danza-terapia. L'obiettivo è sciogliere i "blocchi" psicofisici facendo sgorgare la gioia, la voglia di vivere, la comunicatività, la capacità di rilassarsi e di meditare. La bioenergia diventa fluida, come è nella sua natura. Vengono coinvolti e mobilizzati il corpo, le emozioni, la fantasia e l'anima. Oltre a modificare la postura e a sciogliere blocchi articolari e muscolari, rigenera tutto l'organismo e rallenta i processi d'invecchiamento. Ma, soprattutto, produce profondi cambiamenti e trasformazioni interiori; nel nostro modo pensare e di sentire la vita, di percepire il corpo e lo spazio, di relazionarci con gli altri. L'Olodanza aumenta la consapevolezza e ci connette con il nostro vero sé, regalandoci un autentico benessere. Perché, come lo Yoga, coinvolge la persona nella sua totalità, integrando mente corpo e spirito. Di più, la danza diventa una piacevole forma di yoga in movimento. Una bellissima meditazione.



I Suoni e la Natura



2. I Suoni e la Natura

Sappiamo che, attraverso il suono e mediante le vibrazioni che sono energia pura, è possibile ripulire i canali per consentire di fluire liberamente e predisporci serenamente alla meditazione. Le frequenze prodotte dalle vibrazioni ripuliscono la nostra mente dalle tossine con cui quotidianamente dobbiamo confrontarci consentendoci una maggiore concentrazione e capacità di interiorizzazione. Se vogliamo andare alla scoperta di noi stessi, possiamo provare a percorrere nei boschi dei sentieri alternativi e poco conosciuti e, attraverso il suono, far emergere il nostro sé più profondo.



Foto n° 6: *Benessere nel respiro*

Difatti questa proposta intende puntare sul senso del suono e stimolare un processo che, attraverso il coinvolgimento del mondo della scuola e dell'associazionismo, riesca a svolgere un ruolo decisivo nelle forme di educazione ambientale dei più giovani.

2.1. Il contesto: le attività previste e il luogo scelto

Abbiamo scelto di esplorare il mondo del suono con due proposte da svolgersi presso il lago Arvo. La prima è un percorso denominato “Dragon Boat”. La seconda riguarda l’itinerario nei boschi per ascoltare i suoni della natura (il vento e l’acqua) e degli animali (insetti e uccelli).

Il contesto. Lorica è una bellissima località turistica sul lago **Arvo**. Il territorio del complesso turistico si trova a 1350 metri s.l.m e ricade in tre comuni diversi della provincia di Cosenza: San Giovanni in Fiore, Pedace e Serra Pedace. Il nome deriva dal latino “lorica” (corazza). Il termine potrebbe essere interpretato per designare un posto “sicuro e invalicabile” in cui nascondersi e proteggersi da eventuali avversari o nemici. Non essendoci dati certi riguardo il ritrovamento di segni e manufatti che possano indicare la presenza dell'uomo sin da antiche origini, il termine potrebbe riferirsi all'aspetto naturale della zona che, nei secoli scorsi, si presentava all'uomo come un habitat impermeabile, angusto e selvaggio. È nato come villaggio agricolo ma, grazie alle bellezze naturali del luogo e al suo lago, ha acquisito ben presto, una notevole valenza turistica. Nel 2002 il villaggio Silano è stata scelta come luogo ideale per ospitare la **sede del Parco Nazionale della Sila**.

● Lorica



Mappa n° 2: Territorio di Lorica e Il Lago Arvo che è navigabile e artificiale; è incastonato a 1280 slm tra splendidi boschi. È accessibile, lungo circa 9 km (larghezza max 2.5 km per un totale di 30 km). È in costruzione il Centro Canottaggio.



Ortofoto n° 4: Ci permette di individualizzare il lago Arvo e i comuni confinanti

2.2. Suono e Natura: il percorso del Dragon Boat

Questa proposta lega natura e sport; conferisce anche attenzione alle diverse abilità attraverso il recupero della centralità del suono. Qui il senso dell'udito fa da legame tra natura e sport anche per target dalle diverse abilità. Il percorso ideato vuole essere un progetto concreto che tende a combinare, allo stesso tempo, attività terapeutiche con attività divertenti e coinvolgenti .



Foto n°7: I ragazzi al centro canottaggio imparano come usare le pagaie

Cosa è Il Dragon Boat. È una disciplina sportiva diffusa in tutto il mondo che si pratica su imbarcazioni standard lunghe 12,66 m e larghe 1,06 m con la testa e la coda di drago. Queste imbarcazioni sono sospinte da 20 atleti che usano le pagaie al ritmo scandito da un tamburo. A poppa dell'imbarcazione un timoniere tiene la direzione. Il ritmo scandito dal tamburo, insieme ai suoni dell'acqua e dell'aria, conferisce a questa attività la possibilità di combinare sport e natura. Come già scritto, è data attenzione alle diverse abilità nell'accesso a questo sport in modo che da questo possano nascere momenti di aggregazione e di festa.



Foto n° 8 : Il gruppo partecipa alla messa in acqua dell'imbarcazione

Tuttavia, si vuole proporre un'attività dedicata non solo a persone con disabilità, ma anche ad anziani e famiglie. Infatti, la particolare facilità delle imbarcazioni, stabili e veloci, e della tecnica di "pagaiata" consentono di considerarlo uno sport per tutti.



Foto n°9 : Il gruppo partecipa alla messa in acqua dell'imbarcazione

Come attivare la proposta. Il Parco nazionale della Sila dovrebbe cercare di acquistare le imbarcazioni ed inserirle nelle attività future previste dal Centro Canottaggio che è in costruzione proprio sulle rive del Lago Arvo. Inoltre, si potrebbe cercare di creare una rete con altri centri di canottaggio ed associazioni che in Italia svolgono periodicamente attività di Dragon Boat.



Foto n°10 e 11: Gruppo di giovani nel Lago: si ferma l'imbarcazione e si ascolta la natura ad occhi chiusi!



2.3. I suoni del bosco

A completare il percorso uditivo, nei dintorni del lago sono previste lunghe passeggiate per ascoltare i suoni degli elementi naturali (vento e acqua) nonché i suoni degli insetti e degli uccelli. E' necessaria una guida specializzata che spieghi i diversi suoni. Inoltre, a questo percorso viene accompagnato una serie di **laboratori periodici** che insegnino non solo a riconoscere i suoni ma a riprodurli attraverso elementi semplici come pietre, foglie, fili di erba. Ci sono diversi "musicisti della natura" (produttori di suoni con elementi della natura") che riescono a produrre suoni complessi ed armonici. E' una attività per tutti. Ne possono trarre grande beneficio gli ipovedenti e i ciechi. E naturalmente i bimbi.



Foto 12: I suoni del bosco: pioggia al suolo.



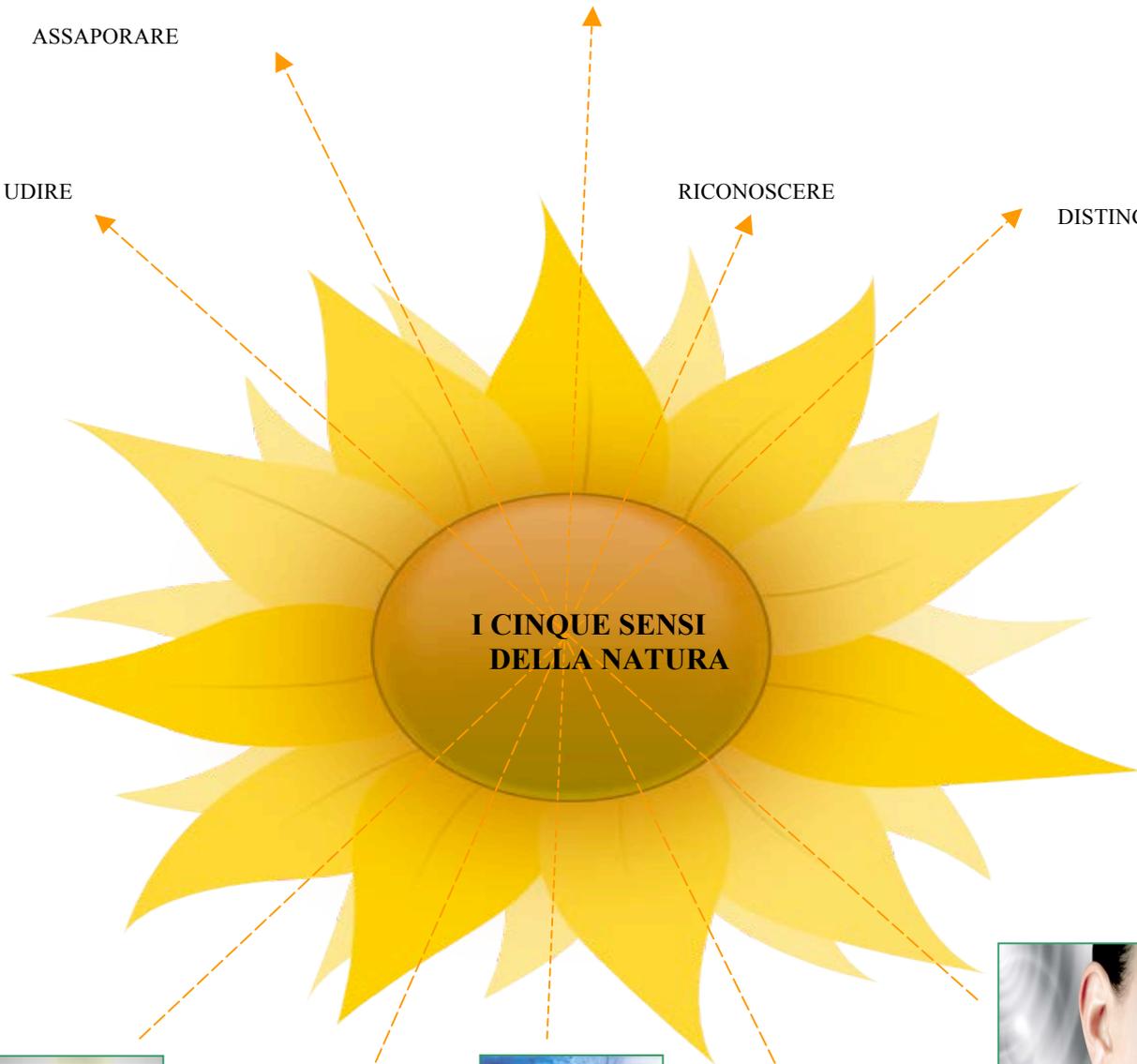
OSSERVARE

ASSAPORARE

UDIRE

RICONOSCERE

DISTINGUERE



**I CINQUE SENSI
DELLA NATURA**



ANNUSARE



TOCCARE



VEDERE



GUSTARE



ASCOLTARE

3. I cinque sensi nella Natura

La proposta consiste nel far intervenire i cinque sensi nell'esplorazione di un luogo che faccia da museo "sensoriale". Il museo "sensoriale" consiste in una serie di percorsi legati ai cinque organi di senso in cui i giovanissimi sono i protagonisti. E non solo. Si attraversano alcuni percorsi che potranno essere riconosciuti attraverso il tatto, l'udito, l'olfatto e, in altri casi, con il palato. Oltre che con la vista. Tuttavia per gli ipovedenti e i non vedenti è previsto un programma apposito. L'obiettivo riguarda lo sviluppo di una relazione armoniosa tra i sensi che usiamo abitualmente. Queste attività sono da intendere come giochi oppure esperimenti sul campo, sempre ben calibrati rispetto all'età dei partecipanti. Per quello che riguarda i contenuti e gli aspetti cognitivi cercheremo sempre di prevedere un'attività che aiuti nella comprensione delle esperienze. E comunque eviteremo le lezioni frontali sostituendole con il dialogo e l'interazione. La Natura fornirà sicuramente tanti spunti di riflessione e tante cose da imparare, ma sarà soprattutto il luogo dove ambientare le nostre avventure e dove instaurare relazioni emotive. La suggestione degli scenari naturali che offre il Parco Nazionale della Sila favorirà la nascita di legami sensoriali e su questi legami lavoreremo per aiutare i ragazzi ad acquisire consapevolezza, orientando loro verso un atteggiamento diverso verso l'ambiente che li circonda. Le esperienze più significative, e più in generale tutto il progetto, saranno in seguito verificate con i partecipanti per facilitare la condivisione ed il dialogo all'interno del gruppo di lavoro. Parlando di educazione alla sostenibilità è molto difficile semplificare; vorremmo che il lavoro risultasse più o meno come: *"Una bella avventura, un bel gioco in cui ragazzi possano affermare: mi sono divertito, sono stato bene insieme agli altri e ho anche imparato delle cose su di me e su tutto ciò che mi circonda, cose che mi posso portare dietro nella realtà di tutti i giorni"*.

3.1. I luoghi del percorso multisensoriale

Per questo tipo di percorso “multisensoriale” abbiamo scelto due località: Prato Piano di cui abbiamo già parlato nelle pagine precedenti e il Centro Cupone. Grazie alla eccellenza naturalistica permettono l’esplorazione pratica dei cinque sensi.

Perché i Centri Visita? I Centri Visita si possono definire uno strumento didattico valido per l'Educazione Ambientale. Attualmente, i Centri Visita rappresentano uno dei progetti principali del Parco Nazionale della Sila: essi sono il nuovo strumento da affiancare alla notevole attività didattica ed educativa promossa dall'Ente. Questi luoghi sono “le porte” dell'area protetta in grado di offrire gli strumenti per stimolare la curiosità, l'interesse e l'immaginazione del visitatore, educandolo al rispetto ed all'amore verso la natura. Il territorio del Parco è rappresentato e raccontato attraverso foto, documenti, plastici, suggestioni e giochi didattici in grado di stabilire un contatto fra il visitatore e la cultura, le tradizioni, l'arte e i mestieri che rimandano ad una storia millenaria. Ogni struttura è attrezzata con strumentazioni multimediali in grado di fornire un servizio completo e all'avanguardia con i nuovi linguaggi. Oltre ai Centri Visita nel Parco sono sorti dei “Musei Tematici”. Pur non essendo dei veri e propri Centri Visita, costituiscono un valido luogo di informazione e documentazione. Il Parco Nazionale della Sila, si è impegnato in un continuo lavoro di ripristino e manutenzione della rete sentieristica. La metodologia seguita è stata di recuperare i vecchi sentieri e di costruire una rete escursionistica in grado di indirizzare i visitatori in determinate zone e tutelarne altre più delicate. Sono state recuperate diverse strutture tra cui alcuni rifugi. Lungo questi percorsi sono presenti aree di sosta attrezzate nelle quali il Parco è intervenuto con lavori di manutenzione, abbellimento e creazione di servizi; e con una segnaletica che ne evidenzia le peculiarità e lo rendono ben visibile e di facile accesso. Questa è una guida "leggera" e di facile consultazione attraverso cui è possibile imparare a leggere la natura, distinguendo le diverse specie vegetali e animali, le particolari caratteristiche morfologiche del paesaggio, le formazioni geologiche ed i diversi habitat naturali. Il nostro itinerario sviluppa degli spunti di riflessione e delle idee per promuovere un cambiamento a partire dall’Ambiente. E dalla Natura

incontaminata che è maestra di comportamento e palcoscenico ideale dove vivere entusiasmanti avventure.

Dunque, il primo luogo valutato è il Centro Visita Cupone (ma le attività possono essere svolte in tutti e tre i centri Visita ricadenti nell'area del Parco). È un centro di educazione ambientale con sentieri naturalistici, osservatori faunistici, museo, giardino geologico ed un orto botanico accessibile anche ai non vedenti. Esso ha lo scopo di fornire una guida a quanti desiderano approfondire le proprie conoscenze sulle principali componenti dell'ambiente naturale. Lungo il suo percorso sono stati riprodotti certi legami dell'uomo con il territorio, riproponendo momenti della sua esistenza e della sua presenza attraverso la ricostruzione di ambienti di vita e di testimonianze di attività ormai abbandonate.

A tal proposito è stata effettuata la costruzione di una "carbonaia", un punto illustrativo dei vecchi sistemi di segazione a mano dei tronchi; di una vecchia baracca dei pastori e un locale per la prima lavorazione del latte (utilizzati nel periodo estivo durante la transumanza degli animali). L'intero percorso, inoltre, è caratterizzato dalla presenza dei diversi recinti faunistici in cui è possibile vedere lupi, cervi, caprioli e daini.

La seconda località individuata è Prato Piano, precedentemente illustrata (cfr. paragrafo 1.2. di questa sezione).

E' un edificio con varie stanze e tutto attorno una natura integra che consente di effettuare le attività previste.

3.2. Prima attività. Il museo sensoriale di Prato Piano

Vorremmo fare di Prato Piano un luogo dove trovar pace, ritrovarsi e riconciliarsi con la bellezza e i profumi della natura. E soprattutto un centro di educazione ambientale per affascinare i più piccoli, con percorsi sensoriali in cui i visitatori potranno esplorare una natura sconosciuta e scoprire le diverse e complesse forme di comunicazione sviluppate dalle piante e dalla natura per crescere difendersi e vivere.

Attività all'interno dell'edificio. All'interno della struttura saranno adibite **cinque stanze** e una sala da tè. **Una prima** dedicata al gusto in cui i visitatori dovranno riconoscere sapori dimenticati (cibi e tisane) e, per i più esperti, verrà effettuata una degustazione ad occhi chiusi. **Una seconda stanza** è l'olfatto: si tratta di riconoscere odori di piante ed olii estratti da queste. **Una terza** legata al senso del tatto (ad occhi bendati) per distinguere oggetti della tradizione agricola e artistica calabrese, oltre alle piante: una stanza particolarmente dedicata agli ipovedenti e ai non vedenti dove l'etichetta in Braille potrà fornire loro la possibilità di godere di alcune opere e di identificare il nome delle piante. Questa esperienza tattile diventa un modo per apprendere ciò che l'organo della vista sovente toglie loro. **Una quarta** è legata alla vista: spazi espositivi dell'arte contadina e dei loro saperi legati alle proprietà curative delle erbe della zona; anche qui è previsto un apposito strumento di decodifica *braille* per i non vedenti e gli ipovedenti.

Una quinta è la stanza dei suoni della natura e degli strumenti musicali "poveri", anche questi da identificare da parte dei visitatori. Per quanto riguarda la **sala da tè**, è prevista un'area di degustazione dei tè provenienti da tutte le parti del mondo. È possibile anche acquistarli. Il vero scopo è, comunque di portare le persone ad un relax completo dopo l'esperienza del museo: un ultimo passo verso una distensione di tutti i sensi.

Attività all'esterno dell'edificio. Qui sono previste le stesse attività svolte all'interno, ma vengono presentate in forma espositiva per gli adulti, e in forma di gioco per i piccoli. È da costruire costruita una apposita pedana per i giochi, rialzata dal terreno per tutela della flora presente nello spazio adiacente nonché per agevolare la fruizione anche a chi ha problemi di mobilità e non necessita di ulteriori barriere architettoniche. Inoltre, sarà costruita una seconda pedana vicino l'acqua per i giochi che presuppongono " esercizi di equilibrio" come nascondino o per giochi con gli occhi bendati, usati per riequilibrare altri organi di senso che non siano solo visivi. **E' previsto un percorso esterno in cui vi siano le mattonelle tattilo-plantari** sistemate in modo da tracciare un sentiero. Ciò fa sì che la persona non possa mai uscire per errore o distrazione dal percorso, ma sempre e solo per volontà'. L'esterno e' completato da un corso di acqua che fa

da fontana "musicale" dove i giochi di acqua producono suoni armonici e gradevoli.

Laboratori previsti. Sono organizzati periodicamente dei laboratori in cui è possibile seguire dei corsi legati alla bio-orticoltura sostenibile, alla caseificazione, all'identificazione delle erbe mangerecce, nonché a riconoscere e utilizzare le piante spontanee.

Accanto a questi è previsto un laboratorio di calligrafia orientale (Shodo) per perfezionare il ciclo legato all'uso dei cinque sensi. Difatti, la scrittura shodo presuppone un senso di orientamento nello spazio che si traduce immediatamente in un ideogramma nel foglio bianco.

3.3. Seconda attività. Orienteering, immersione sensoriale nel verde

Le proposte educative e formative che ora proponiamo rientrano negli obiettivi principali che il Parco Nazionale della Sila si è prefissato. A supporto a questa iniziativa, ha creato una sezione disciplinare per la concessione di contributi a favore delle scuole pubbliche e private ed altre associazioni che, se legalmente riconosciute, possono organizzare gite didattiche nel Parco Nazionale della Sila. L'iniziativa vuole puntare sul coinvolgimento del mondo della scuola e dell'associazionismo per condurlo a svolgere un ruolo decisivo nell'affermazione di un diverso modello di relazioni sociali e di educazione ambientale. Un modello che consideri centrali i valori che stanno alla base di un rapporto equilibrato con la natura e l'ambiente: l'uso dei sensi di tutto il corpo è la prima pietra miliare. **Si tratta di sperimentare l'efficacia della metodologia dell'orienteering applicata all'educazione ambientale.** Impiegare questa attività sportiva, integrandola con altre attività di conoscenza sia frontali che esperienziali, serve a verificare una metodologia educativa adatta alle modalità cognitive proprie dei soggetti coinvolti. Solo così, infatti, si innesca un processo di apprendimento attivo e completo sia sul piano razionale che su quello emotivo. Due aspetti entrambi molto significativi nell'educazione orientata alla sostenibilità, specie se rivolta ai giovani.

In questo caso particolare, si cerca di trasmettere ai ragazzi il grande valore che la biodiversità riveste in tantissimi aspetti della nostra esistenza, creando i presupposti di un pensiero critico e attento, per poter capire l'ambiente e agire consapevolmente a partire dal proprio contesto territoriale. L'approccio didattico parte dal presupposto che l'apprendimento sia il risultato di un'attività cooperativa che coinvolge attivamente gli studenti anche grazie all'interazione diretta con l'ambiente circostante, direttamente esperibile dai ragazzi, e tale da sviluppare esperienze significative dal punto di vista sociale e culturale.

Cosa è l'orienteeing. E' una corsa d'orientamento che si pratica a costante contatto con la natura. Obiettivo di una competizione "orienteeing" è infatti di raggiungere, nel minor tempo possibile e secondo una successione prestabilita, una serie di punti di controllo posizionati nell'area della gara. Questi punti sono segnati su di una carta topografica. E' necessario avere velocità, agilità e, soprattutto, grande abilità nel leggere ed interpretare la mappa del terreno di gara. Per praticare lo sport in una determinata zona è, dunque, sempre necessaria la mappa "orienteeing" dell'area stessa. Si tratta di una carta topografica estremamente dettagliata, solitamente realizzata appositamente per le competizioni. Questa corsa di orientamento consente di affinare le capacità logiche e di orientamento, di scoprire a fondo le bellezze naturalistiche di un territorio e, soprattutto, di passare una giornata immersi nella natura. Per queste ragioni l'orienteeing è particolarmente apprezzato dai bimbi e dai ragazzi. Ed è una immersione sensoriale nel verde.

Perché fare orienteeing. L'orienteeing è uno sport adatto a maschi e femmine di tutte le età. E' uno sport completo, poiché abbina allo sforzo fisico quello mentale. Serve a:

- agli SPORTIVI che vi esplicano il massimo impegno fisico ed intellettivo
- ai GIOVANI come preziosa attività di sviluppo corporeo e della personalità
- alla FAMIGLIA come sana e divertente occupazione per tutti i suoi componenti

- alla SCUOLA come strumento interdisciplinare per lo studio integrato della geografia, delle scienze logico/matematiche, dell'educazione fisica, dello sviluppo del senso civico e di protezione ambientale.

Qui particolare rilevanza ha **l'aspetto relazionale** nel favorire il coinvolgimento e la partecipazione. Difatti, orienteering punta molto su tre aspetti: sul senso di orientamento tra ragazzi-e e natura, sull'aspetto relazione tra compagni-e ed, infine, tra i ragazzi e il team che conduce il progetto.

Gli obiettivi sono dunque tre:

- creare una **relazione tra i ragazzi e il team di progetto**;
- **forgiare una relazione tra i ragazzi e l'ambiente**: l'attività sul campo e l'uso di tutto il corpo sviluppa maggior consapevolezza del territorio in cui si vive;
- **migliorare le relazioni tra i ragazzi**: l'attività facilita i rapporti interpersonali con i coetanei.

3.4. Terza attività. I cinque sensi nella costruzione di un "Erbario dei Piccoli"

L'idea è basata su un programma di conoscenza delle varie forme di flora. Verranno selezionate le erbe già cadute che, in seguito, verranno catalogate. In questa proposta, i piccoli e giovani "esploratori" sperimentano in modo diretto le forme della flora ed affinano tutti i cinque sensi attraverso la percezione: dei colori variopinti della vegetazione; degli odori e dei sapori delle essenze aromatiche del sottobosco; toccando le superfici delle foglie e dei tronchi ascoltando i suoni e i canti degli uccelli. Lungo i percorsi esplorano il territorio, alla scoperta di tracce della fauna locale e prendono coscienza degli interventi di recupero, miglioramento e valorizzazione operati in seno alle Riserve.

Gli Obiettivi generali sono sintetizzabili nei seguenti punti:

- Aiutare i ragazzi a comprendere la complessità delle relazioni tra le varie componenti del Pianeta Terra.
- Rendere i ragazzi consapevoli dell'importanza dei loro gesti e delle loro azioni.

- Organizzare un'esperienza che coinvolga emotivamente i partecipanti per creare un legame affettivo con la Natura che spinga loro ad adottare dei cambiamenti.
- Creare un contesto che permetta a tutti di esprimere liberamente le proprie sensazioni facilitando la libera espressione di ognuno.

È un itinerario didattico che utilizza un approccio sistemico e fa riferimento a molteplici aspetti: ludici, educativi, emotivi, cognitivi e didattici. Le attività devono catturare l'attenzione e stimolare la fantasia, coinvolgendo anche dal punto di vista percettivo i cinque sensi. Si prevedono momenti in cui attivare la manualità (nel creare qualcosa o nell'utilizzare strumenti) ed i sensi, nonché momenti in cui esplorare e rapportarsi con l'ambiente autonomamente.

Come riconoscere la flora. Durante la visita guidata, sarà chiesto ai ragazzi di andare alla ricerca, nelle vicinanze del percorso, di un albero "personale" che piaccia loro. Ognuno potrà contattare fisicamente e percettivamente il proprio albero: abbracciarlo, toccarlo, annusarlo. Successivamente, i ragazzi potranno elaborare un proprio pensiero sull'esperienza svolta e ognuno di loro potrà riportarlo su un foglietto e inserirlo in una scatola. Inoltre, i ragazzi potranno inserire su un foglio apposito una frase o un disegno che rappresenti ciò che pensavano di poter fare in prima persona per contribuire alla salvaguardia della biodiversità. Ciò che è prodotto (magari attaccandolo sul proprio diario) rimane come ricordo del progetto realizzato e come indicazione di ciò che si può fare di positivo per tutelare l'ambiente. Ai ragazzi sarà data anche la libertà di costruire un Erbario: è il modo più semplice di conservare le piante, quelle già sradicate dagli elementi naturali. E in seguito di studiarle, descriverle e identificarle. I campioni di piante, così conservati, possono essere osservati in qualsiasi stagione dell'anno e confrontati con altri. Lo scopo di questa attività è imparare a riconoscere le piante e ricordarne il nome con l'allestimento di un erbario⁹.

Un esempio di classificazione è il seguente:

⁹ Il materiale occorrente è: piante fresche complete o loro parti significative; carta di giornale; fogli di cartoncino bianco; striscioline di carta sottili; spilli; cartellini di identificazione; pinzette; forbici da potatura; paletta da giardinaggio; bloc-notes; etichette adesive; sacchetti di plastica; libro per l'identificazione della flora d'Italia; pressa; lente di ingrandimento o stereo microscopio.

- Trovare dei campioni di piante complete di foglie, fiori e frutti; tenerli, durante la raccolta, in un sacchetto di plastica etichettato con un numero, in modo da preservarli fino al momento della classificazione.
- Annotare sul bloc-notes il numero del campione, la data, la località di raccolta e il nome.
- Porli tra due fogli di giornale avendo cura di stendere le foglie e disporre i fiori e i frutti in modo che siano ben visibili; non dimenticare di segnare sul giornale il numero del campione.
- Mettere i campioni sotto la pressa, lasciarli per 2 settimane avendo cura di cambiare, per la prima settimana, i giornali ogni giorno.
- Procedere alla fissazione sui fogli di cartoncino bianco A4, aiutandosi con le striscioline di carta e con gli spilli o nastro adesivo trasparente.
- Fissare su ciascun foglio un cartellino, in basso a destra, che contenga i seguenti dati: nome completo della pianta, data e luogo di raccolta

Obiettivi. Le finalità educative di questa attività consistono nel:

- favorire ***l'imparare facendo*** che, per il target di riferimento individuato (gli adolescenti), risulta maggiormente consono;
- offrire una ***visione integrata di temi*** (per esempio, biodiversità urbana e/o agricola) e una modalità di apprendimento diversificata e basata sull'esperienza diretta (per esempio : attività sul campo, consultazione materiali, ecc).
- **attivare tutti i sensi.** Tutti i sensi vengono coinvolti: l'olfatto per gli odori, l'udito per i suoni della natura, la vista per il riconoscimento, il tatto per la cernita, il palato e scegliere le erbe "mangerecce".

IV. ACCESSIBILITA' E FRUIBILITA' DEI PERCORSI

1. Le tre proposte e le loro attività: fattibilità dei percorsi

Ognuna delle tre proposte ha delle tappe obbligate da espletare e che riguardano la realizzazione di alcuni presupposti che sintetizziamo nei seguenti quattro punti:

1. Un primo punto verte sulla verifica della dotazione di strutture già esistenti nel Parco.
2. Un secondo punto concerne l'allestimento di nuove attrezzature per completare quelle esistenti.
3. Un terzo momento è concentrato sulla verifica dell'accessibilità e fruibilità dei luoghi in cui svolgere le attività proposte.
4. Infine, un quarto ricerca e verifica i contatti con le associazioni e i professionisti più idonei per effettuare le proposte avanzate.

Prima proposta: *Il Respiro e la Natura*

Per questa proposta, vi è una prima scheda sul materiale già in dotazione del Parco e su ciò che ancora occorre per realizzarla.



Dotazione esistente: Messa in funzione dei rifugi per ospitare i corsisti di yoga onde favorire le attività di "asana", il riposo e la ristorazione.

Attrezzature integrabili: come sopra. Tutti i corsisti porteranno tappetino, vestiti comodi e l'occorrente che il maestro consiglierà.

Accessibilità e fruibilità: i rifugi sono collocati in luoghi isolati e pertanto i corsisti raggiungeranno la location con mezzi propri e/o con mezzi messi a disposizione dal Parco.

Contatti: è prevista un'associazione di professionisti che curerà tutte le attività "asana e di respirazione" per tutti i target. Il primo riferimento valido nella provincia di Cosenza è la Scuola di Yoga "Surya" (sita in via Bari 106 – Roges (CS) - Telefono: 3478669757).

Seconda proposta: I Suoni e la Natura

Per questa seconda proposta, abbiamo preparato una seconda scheda su ciò che ancora occorre allestire per le due attività che la caratterizzano .



Per ciò che implica la prima attività - Il percorso del Dragon Boat – è necessario acquisire il seguente materiale:

Dotazione esistente: è in costruzione in Centro Canottaggio presso il Lago Arvo.

Attrezzature integrabili: è fondamentale acquistare delle imbarcazioni standard lunghe 12,66 m e larghe 1,06 m con la testa e la coda di drago; le rispettive pagaie; dei tamburi per dare il ritmo; dei salvagenti.

Accessibilità e fruibilità: il Centro Canottaggio si trova sulle rive del Lago Arvo, nella località di Lorica. E' facilmente raggiungibile con mezzi propri.

Contatti: Oltre al supporto logistico del Centro di Canottaggio, vi sarà un'associazione di professionisti che curerà tutte le attività. Per esempio, il Centro Nautico di Presenzano (Caserta) che pratica le attività di Dragon Boat in tutta Italia, anche in collaborazione con l'ENEL. Il loro sito è il seguente: www.centronautico.precusano.it

Per saperne di più, inoltre, è possibile visitare i seguenti due siti:

1. *Federazione Internazionale:* www.idbf.org
2. *Federazione Italiana Dragon Boat:* www.dragonboat.it

Per ciò che riguarda la seconda attività - *I suoni del bosco* - abbiamo effettuato una prima sintesi sull'occorrente necessario a concretizzarla.

Dotazione esistente: il Centro Visita Cupone è il punto di riferimento, oltre alla natura che mette a disposizione dei partecipanti rispettosi il proprio palcoscenico.



Attrezzature integrabili: Vestiti comodi, predisposizione all'ascolto e l'occorrente (materiali poveri: sassi e fili di erba) che "i maestri di musica della natura" consiglieranno ai partecipanti.

Accessibilità e fruibilità: il Centro Visita si trova nella località Cupone che è distante dal centro urbano. Pertanto i partecipanti per raggiungerlo dovranno organizzarsi con pullman messi a disposizione dal Parco o dal Comune e/o con mezzi propri.

Contatti: è prevista un'associazione di professionisti che curerà tutte le attività. Si tratta di "musicisti della natura", oramai presenti in tutto il mondo.

Terza proposta: *I cinque sensi nella Natura*

Questa proposta consta di tre attività caratterizzanti che hanno, come filo conduttore, far intervenire i cinque sensi nell'esplorazione di un luogo.



Per quanto riguarda la prima attività – *da localizzarsi nel futuro Museo Sensoriale di Prato Piano* – è importante l'espletazione dei punti sottostanti.

Dotazione esistente: allestire i rifugi (servizi ristoro e riposo) per garantire l'ospitalità.

Attrezzature integrabili: Pannelli espositivi per suddividere le cinque stanze e la sesta stanza che è la sala da thé; due Pedane (una interna ed una esterna, ambedue attrezzate per i diversamente abili); mattonelle tattili-plantari per alcune stanze; suppellettili per attrezzare le cinque stanze dei sensi e la sala da thé; didascalie in codice *Braille*; tappi di sughero per gli olii; ceramiche e contenitori per erbe e tisane; supporti per quadri; impianti *hi-fi* per la riproduzione dei suoni e impianti video per le immagini.

Accessibilità e fruibilità: Prato Piano è collocato in una zona isolata, per cui i partecipanti raggiungeranno il luogo servendosi di mezzi propri e/o con mezzi messi a disposizione dal Parco.

Contatti: è prevista un'associazione di professionisti che curerà tutte le attività. E' fondamentale contattare altre strutture che hanno già avviato queste tipologie museali; sia Catania che Napoli sono stati implementati percorsi simili.

Per quanto concerne la seconda attività prevista all'interno questa proposta, essa si chiama *Orienteering, immersione sensoriale nel verde*.



Ecco una prima scheda su come procedere per allestire questa attività:

Dotazione esistente: allestire i rifugi per ospitare i partecipanti.

Attrezzature integrabili: carta biodegradabile di gara, "lanterne", bussole, fogli di carta riciclabili, abbigliamento comodo e adeguato.

Accessibilità e fruibilità: L'orienteeing si svolge all'aperto, preferibilmente nei boschi o nei campi. I luoghi individuati sono collocati fuori dal centro urbano: i corsisti, prevalentemente giovanissimi, potranno raggiungere la località con i mezzi dei familiari, delle scuole e/o con ciò che il Parco mette a disposizione.

Contatti: In rete è facilissimo trovare informazioni relative all'attività. Di seguito abbiamo selezionato alcuni siti in cui è possibile trovare ulteriori contatti per la pratica dell'orienteeing. Inoltre, sono previsti professionisti e/o delle guide del Parco Nazionale della Sila, che aiuteranno a curare le attività. Tra le prime organizzazioni, qui facciamo richiamo alla: Federazione Italiana Sport Orientamento – International Orienteering Federation .

Infine, la terza attività è la costruzione di un *Erbario dei Piccoli*. Anche in questo caso, avanziamo una prima scheda che illustra il materiale occorrente nell'immediato:



Dotazione esistente: si fa riferimento al Centro Visita Cupone (e/o eventualmente ad altri rifugi per ospitare i piccoli).

Attrezzature integrabili: Tutti i partecipanti dovranno vestirsi comodi. Cosa serve: piante fresche complete o loro parti significative (quelle già sradicate dalla natura, ovviamente); carta di giornale; fogli di cartoncino bianco; striscioline di carta sottili; spilli; cartellini di identificazione; pinzette; forbici da potatura; paletta da giardinaggio; bloc-notes; etichette adesive; sacchetti biodegradabili; libro per l'identificazione della flora d'Italia; pressa; lente di ingrandimento o stereo-microscopio.

Accessibilità e fruibilità: Il centro Visita Cupone (e/o eventualmente i rifugi) sono raggiungibili con mezzi propri e/o con pullman.

Contatti: ci sarà un'associazione giovanile di riferimento e/o l'associazione delle guide del Parco Nazionale della Sila che cureranno le attività. E' importante la

collaborazione del mondo della scuola e delle famiglie per realizzare questa attività al meglio.

2. Le possibili forme di collaborazione

La buona riuscita delle attività proposte necessita di collaborazioni con enti e organismi che hanno già avviato queste attività, in forma completa e/o parziale. Oltre che come aiuto iniziale, le forme di collaborazioni implementabili servono ad arricchire le proposte. In questa sede, abbiamo scelto due forme di organizzazioni e di attività che possono incastrarsi con la nostra. Una trova una comunanza sul “tema del verde”; l'altra trova riscontro sul tema dello “star-bene spiritualmente”.

a. Per le collaborazioni VERDI

I Parchi. Dal momento che i Parchi sono luoghi di straordinaria importanza per la conservazione delle specie animali e degli habitat più importanti del territorio, essi possono essere vissuti come spazi in cui vivere pienamente il rapporto tra natura e uomo. Per eventuali contatti, abbiamo selezionato i seguenti Parchi: il Parco Nazionale dell'Arcipelago Toscano; il Parco Nazionale d'Abruzzo, Lazio e Molise e il Parco Nazionale dell'Aspromonte. Questi, inoltre, si stanno aprendo ad attività affini alle nostre sopra citate e analizzate.

Gli ecomusei della Lombardia. Sono riflesso di una realtà culturale straordinariamente ricca e vivace, capace di trasmettere valori e testimonianze nell'*humus* della gloriosa tradizione lombarda. Luogo di sviluppo culturale ed economico dove si conserva e trasmette alla generazioni future quella rete di saperi e tradizioni, questi ecomusei rappresentano uno scrigno di inestimabile valore che la comunità locali contribuiscono a custodire in modo straordinario. Per informazioni: www.ecomusei.net.

Gli Itinerari guidati sul lago di Como. *Mondo turistico* è un'associazione culturale di Como che ha come obiettivo la valorizzazione dell'arte, della storia e delle tradizioni del territorio, nel rispetto delle bellezze naturali. Un gruppo di guide, professionalmente preparate, conducono i turisti lungo itinerari affascinanti,

scoprendo angoli poco noti ma estremamente suggestivi del lago. Per informazioni: www.mondoturistico.it.

Gli itinerari naturalistici nella Pianura Padana. La grande Pianura del Po è ricca di escursioni da ammirare, immersi nella natura, con le sue oasi fluviali e con le pendici dei monti che la circondano. Per informazioni: *Itinerari della natura*.

Il “Bosco delle Querce” di Seveso e Meda. Questo è un luogo molto affascinante che si trova a metà strada tra Milano e Como, nell’area della Brianza. Il parco è organizzato con strutture di accoglienza che rendono la permanenza piacevole anche per famiglie, vista la presenza di un parco giochi e di servizi igienici. Per informazioni: www.boscodellequerce.it – www.forestedavivere.it.

Il Parco Naturale dell’Adamello. E’ conosciuto da sempre da esploratori, geologi ed alpinisti; il Gruppo dell’Adamello è oggi tutelato da due parchi: Il Parco dell’Adamello e il Parco Adamello-Brenta che interessa il versante lombardo e quello trentino. Il modo più efficiente per scoprire le bellezze è senza dubbio addentrarsi nel cuore delle valli, risalendo versanti e crinali lungo mulattiere e sentieri. Il Parco dell’Adamello offre possibilità di scelta, sia per famiglie con bambini che per alpinisti ed esperti scalatori. Al suo interno vi è il Progetto **“Sistema parchi: il parco per ...imparare”**. Qui: le scuole di ogni ordine e grado della Regione Lombardia aderiscono già al **Programma Didattico Sistema Parchi**, proposto dalla Regione per agevolare le visite all’interno dei parchi regionali. Ogni classe può usufruire di condizioni agevolate per effettuare una visita guidata presso il parco dell’Adamello, scegliendo tra diverse proposte educative, pubblicate sui seguenti siti; uno sul sito www.areaparchi.it e l’altro su: www.parchi.regione.lombardia.it (sezione: Educazione Ambientale).

Per ulteriori informazioni, si rimanda a: www.parcoadamello.it ed a www.parchi.regione.lombardia.it.

L’ Umbria delle acque e dei parchi. *Acqua e natura*: questo il binomio che rende unica la regione che rappresenta il cuore verde dell’Italia. Dalle colline ai monti del Parco Nazionale dei Monti Sibillini si ha davvero la sensazione che l’ambiente e uomo siano riusciti ad integrarsi in modo mirabile. Per informazioni su questa area: [www.umbriaearte.it /parchi](http://www.umbriaearte.it/parchi).

La Valle Camonica e il Parco Naturale dello Stelvio. Poche valli montane conservano ancora oasi di natura incontaminata. Gran parte del territorio della Valle è costituito da una vasta area protetta, compresa nel Parco Nazionale dello Stelvio. Per informazioni, si fa rimando a: www.vallecamoniacultura.it ed al sito www.invallecamonica.it.

Riserva Naturale Torbiere del Sebino e Parco dell'Oglio Nord. Questa riserva è situata sulla sponda meridionale del lago d'Iseo; è formata da grandi vasche intervallate da sottili argini di terra. È una zona molto interessante per appassionati di *bird watching* o per coloro che vogliono fare semplici passeggiate tra i canneti e i ponticelli che attraversano la natura incontaminata sospesa sull'acqua. Le informazioni sono rintracciabili sui due siti: www.torbiere.it e www.parks.it/parco.oglio.nord.

b. Per le Collaborazioni Spirituali

Abbiamo selezionato sul territorio nazionale delle offerte turistiche di percorsi spirituali già avviati e con i quali sarà possibile intrecciare forme di supporto, scambio e collaborazione tanto di informazioni quanto di prodotti.

Il cammino di San Francesco. Questo è un micro corridoio geo-culturale che si sostanzia in un percorso che il Santo compì nella Valle Reatina. L'itinerario ha carattere spirituale e culturale. Il Sito di riferimento è: www.camminodisanfrancesco.it.

I Luoghi dello spirito. Essi sono presenti in tutta Italia; si tratta di strutture di accoglienza dedicate al turismo spirituale e religioso. Molti monasteri, conventi ed eremi offrono ospitalità a pellegrini e viaggiatori. Sono punti di incontro e spiritualità in luoghi di grande suggestione e importanza culturale. Per informazioni: Eremi, conventi, abbazie: l'ospitalità nei monasteri italiani tra ricerca spirituale, arte, storia, natura – Touring Club Italiano. Turisti Pellegrini, Vademecum per la pastorale del turismo in parrocchia – Ufficio regionale per la pastorale del turismo delle diocesi lombarde. Luoghi dell'infinito: rivista di itinerari, arte e cultura; Mensile di Avvenire.

Il Sacro Monte di Varese. E' un luogo mistico che ha ispirato poeti e turisti d'eccezione saliti in raccoglimento al santuario dei secoli. Per informazioni: www.comunicare.it/sacromonte.

Lombardia: percorsi di spiritualità "Scoprire le Abbazie a sud di Milano". La zona bassa del milanese offre ai visitatori l'accesso a due parchi naturalistici molto interessanti: il Parco Sud Milano e il Parco del Ticino. All'interno di questi si sviluppa un percorso culturale e spirituale in cui è possibile visitare tre importanti Abbazie (Moribondo, Chiaravalle, Viboldone) che testimoniano la cultura, le tradizioni e l'importanza spirituale di questi luoghi. Le informazioni sono sui seguenti siti: www.chiaravalle-milano.it; www.viboldone.it; www.comune.morimondo.it.

3. Considerazioni conclusive

Il "turismo del benessere" ha registrato negli ultimi anni elevati tassi di crescita in Italia. Come esposto nei primi due capitoli di questo lavoro, è un turismo con molti vantaggi rispetto ad altre nicchie di mercato: non ha stagionalità ed è praticabile tutto l'anno; il cliente si ferma di più e spende un terzo in più rispetto alla media delle altre tipologie di turismo. Già da tempo, il Parco Nazionale della Sila ha iniziato la sua attività adoperandosi con successo in vari ambiti. Si può dire che il Parco sia alquanto integrato con il territorio e con le persone che vi abitano, superando le difficoltà iniziali grazie alla promozione di uno sviluppo sostenibile e compatibile.

L'Ente Parco ha già attivato numerose iniziative, riorganizzato i sentieri, inaugurato Centri Visita, percorsi didattici e aree di sosta. Numerosi sono stati i progetti di educazione ambientale e le ricerche scientifiche realizzate. Le attività del Parco Nazionale della Sila hanno lo scopo di favorire la conoscenza del territorio da parte delle nuove generazioni, coinvolgendo loro in un percorso di tutela del territorio e di comprensione e condivisione delle strategie del Parco. Attraverso questi percorsi, l'obiettivo è di contribuire - attraverso il coinvolgimento delle giovani generazioni, delle famiglie e dei diversamente abili - a migliorare il rapporto che i cittadini hanno con il Parco Nazionale della Sila.

D'altronde, il bisogno di evasione dagli ambienti artificiali spinge l'uomo alla ricerca di un contatto con la natura, avvalendosi di strutture caratteristiche ed immerse nel verde.

Sulla scia di questo *trend*, il nostro progetto si è concentrato sulla possibilità di attuare delle proposte sul benessere spirituale all'interno del Parco Nazionale della Sila; è possibile sottolineare che esso ha le potenzialità per affermarsi come meta del cosiddetto turismo del benessere spirituale. Il verde, il paesaggio, i luoghi d'arte e i percorsi della tradizione enogastronomica ne fanno un naturale "luogo di benessere", così come richiesto dalla crescente domanda di un turismo alla ricerca di relax e immersione in un ambiente incontaminato. Il progetto mira a dare vita a una nuova identità, aderente alla struttura naturale del paesaggio del Parco. Le azioni da costruire - insieme ai professionisti del settore e/o associazioni che agiscono in questo settore - dovranno servire a mettere in rete e implementare le potenzialità territoriali del Parco Nazionale della Sila. Lo scopo principale è migliorare l'attrattività del territorio a fini turistici, culturali ed economici. Ovviamente, l'integrazione tra le politiche ambientali e culturali e quelle più direttamente indirizzate all'ospitalità turistica diventa necessaria. E' altresì importante far sì che natura, cultura e turismo vengano maggiormente e meglio gestiti in un'ottica di sistema per il rilancio socio-economico del nostro territorio.

Considerato l'obiettivo generale di questo lavoro, ovvero fornire proposte progettuali riguardanti il benessere spirituale, la formula di queste proposte presenta - a nostro avviso - elementi molto interessanti ed innovativi, a basso costo e a forte risonanza di fruitori.

Un momento cruciale per un miglior esito di completamento tra i nuovi prodotti e percorsi turistici che vogliamo offrire e la valorizzazione dell'esistente consiste nell'attivare una rete di partenariato e collaborazione tra tutti gli attori locali e, in particolare, gli Enti territoriali.

La sfida di puntare sul segmento turistico del benessere, e soprattutto del benessere spirituale (non solo quello costituito dai centri in cui vengono praticate le discipline olistiche che si occupano di salute e benessere naturale,

ma anche i luoghi di ricerca interiore e spirituale) va osata. Già esistono i contesti e le strutture adatte all'interno del Parco: rifugi, casolari, masserie e ostelli, senza necessità di creare nuove strutture invasive per l'ambiente. E come esposto nel capitolo terzo di questo lavoro, i percorsi del benessere basati su discipline orientali e occidentali (antiche e moderne) sono vari e di facile implementazione. Per esempio, mettendo a disposizione della potenziale clientela attività come quelle legate a Yoga o al "Museo Sensoriale", è possibile entrare in circuiti di offerta con forte rilevanza sul mercato. Lo stesso dicasi per tutte le altre nostre attività che, pur seguendo le stesse linee guida di ricerca di benessere spirituale, attuano percorsi differenti, come Orienteering.

Dunque, le attività proposte sono facilmente attuabili e potrebbero servire da ponte per facilitare e forgiare una relazione più attenta di noi tutti-e con gli aspetti naturalistici ed antropici che caratterizzano il Parco Nazionale della Sila. Ora, il passo finale consiste nella volontà di proseguire sul questo cammino, lavorando sull'integrazione di questa nostra proposta di offerta turistica con quelle esistenti ed *in itinere* sul territorio del Parco.

Bibliografia

AICEB, *Le imprese del benessere. I numeri del settore*, Ricerca AICEB, Roma, 2007.

Bardi A., *I manager dello sviluppo sostenibile nei Parchi*, in Ministero dell'Ambiente, Atti della prima Conferenza Nazionale "Aree Naturali Protette, Parchi, ricchezza italiana", Ministero dell'Ambiente, Roma, 1998.

Beato F., *Parchi e Società. Turismo sostenibile e sistemi locali*, Liguori, Napoli, 2000.

Beauty e Business, *Studio di pre-fattibilità per il Parco Terme e Spa Fonte dell'Amerino-Acquasparta*, Sviluppumbria spa, Assisi, 2006.

Bevilacqua F., *Sila e dintorni*, Dea Editori, Camigliatello Silano, 2002.

Bevilacqua F., *Il Parco Nazionale della Sila. Guida naturalistica ed escursionistica*, Rubbettino, Soveria Mannelli, 1999.

Cardinali S. e Gregori G. (a cura di) *Aspetti evolutivi del mercato del "benessere" in Italia: quali nuovi modelli gestionali?* in *Economia e Diritto del Terziario*, n. 2, pp. 261-289, 2008.

Caruso F., *Educazione Ambientale*, Zanichelli, Bologna, 1988

Carlini S., *Wellness e nuove prospettive di mercato*, in *Magazine*, articolo tratto da *Performance*, rivista ufficiale della Federazione Italiana Fitness, n. 2, maggio 2006.

Cella AI – Charmali G., *Il grande libro dello Yoga, l'equilibrio di corpo e mente attraverso gli insegnamenti dello yoga*, Rizzoli, Milano, 2009.

Censis, *Benessere e salute secondo gli italiani. Cure termali e Remise en forme al top dei servizi per la cura della persona*, FrancoAngeli, Milano, 2001.

Censis, *Benessere e salute secondo gli Italiani. Ecologia sociale e della salute*, FrancoAngeli, Milano, 1994

Contessa G., *Lo psicologo e l'animatore come operatori del turismo*, in V. Cinanni, R. Viridi & G. Fumai (a cura di) *Ambiente, salute, cultura: nuove questioni di psicologia del turismo*, Roma, Kappa, 1995.

Compagnia dei Parchi, Legambiente e Federparchi, *Terzo Rapporto sul Turismo dei Parchi*, Genova, 2006.

Fragola U., *Nuovi studi sul turismo*, Eugenio Novene, Napoli, 1972.

Fridgen J.D., *Environmental psychology and tourism*, in *Annals of tourism research*, pp.11 – 39, 1984.

Gattuso R. e Gattuso U.G., *Il contributo della psicologia nell'ambito dell'attività turistico-alberghiera a livello di programmazione, formazione e operatività*, in R. Viridi e A.Traini (a cura di) *Psicologia del turismo:turismo, salute, cultura* (pp. 55-65). Roma, 1991.

Gregori G., *Aspetti evolutivi del mercato del "benessere" in una prospettiva internazionale: quali minacce e opportunità per le imprese italiane?* in *Economia e Diritto del Terziario*, pp. 82-120, n. 3, 2002

Gregori G., *Strategie di sviluppo delle imprese nel mercato del benessere*, Giappichelli, Torino, 2007.

Mannell e Iso-Ahola, *Psicologia del Turismo. La motivazione al turismo*, pp. 314-331, 1987.

Marazzoni M., *Turismo, territorio e cultura*, DeAgostini, Milano, 2003

Mirabelli P., *Guida Naturalistica in Calabria*, Due Emme, Cosenza, 1989

Nocifora E., *La società turistica*, Scripta Web, Napoli, 2008.

Osservatorio Nazionale del Turismo e Unioncamere Camere di Commercio d'Italia, *Customer care Turist,i Rapporto sul Turismo 2011*, ISNART, 2010.

Parchi Card, *Azioni per la promozione del turismo sociale nei Parchi Nazionali*, Ed. Tur, CTS, Roma, 2009.

Pieroni O. e Romita T., (a cura di) *Viaggiare, conoscere e rispettare l'ambiente. Verso il turismo sostenibile*, Rubbettino, Soveria Mannelli, 2003

Puggelli F. R. e Gatti F. (a cura di) *Psicologia del Turismo*, Carocci, Roma, 2004

Regione Calabria, *Nono Rapporto sul Turismo*, Catanzaro, 2011.

Ryan, C., *Recreational tourism: a social science perspective*, Routledge, London, 1991.

Salari G., Filibeck G., (a cura di) *Parco nazionale della Sila. Guida pratica all'Ospitalità*, Ed. Tur, CTS, Roma, 2009.

Smith M. e Kelly C. (a cura di), Wellness tourism, in *Tourism Recreation Reserch*, vol. 31 N°1, pp.113-126 2006

Tonini N., *Etica e Turismo la sfida possibile*, Ed. San Paolo, Milano, 2010

Traini A., *La formazione psicologica dell'operatore turistico per una nuova cultura turistica*, in R. Viridi e A. Traini (a cura di), *Psicologia del turismo: psicologia, salute, cultura*, Roma, 1991.

Urry J., *Lo sguardo del turista, Il tempo libero e il viaggio nelle società contemporanee*, Seam, Roma, 1990

Zane Pilzer P., *La nuova rivoluzione del benessere*, FrancoAngeli, Milano, 2007

Sitografia

Abbazia di Chiaravalle, sito www.chiaravalle-milano.it, 2007.

Area Parchi, nasce per una convenzione tra Parco Nord Milano e Regione Lombardia - Ufficio Parchi nel 1994, sito www.areaparchi.it, 2005.

Associazione amici dell' Abbazia di Viboldone, sito www.viboldone.it, 2004

Associazione Legambiente, sito www.legambiente.com, 2011.

Associazione Culturale Operatori del Turismo di Como e Lecco, www.mondoturistico.it, 2009.

Cammino di san Francesco, sentieri e vie, per ripercorrere il sentiero del santo, sito www.camminodisanfrancesco.it, 2003.

Centro Nautico di Presenzano (Caserta), sito www.centronautico.precusano.it, 2009.

Comune di Severo, il bosco delle querce, sito www.boscodellequerce.it, 1994.

Comunità Montana Silvana, sito www.comunitàmontanasilana.it, 2010.

Comune di Morimondi (MI), sito www.comune.morimondo.it, 1999.

Comune di Varese, sito www.comunicare.it/sacromonte, 2011.

Corpo Forestale dello Stato, sito www.corpoforestaledellostato.it, 2007.

Ecomusei, Patrimonio, Territorio, Comunità, www.ecomusei.net, 2005.

Ente Regionali per i Servizi all'Agricoltura e alle Foreste, sito www.forestedavivere.it, 1994.

Gruppo giovani che svolge attività nella natura, Pro Natura, sito, www.pronatura.ch/ti/giovani, 2007.

International Dragon Boata Federation, sito www.idbf.org, 2010.

Istituto Nazionale di Statistica, Ente di ricerca pubblico, sito www.istat.it, 2006.

Magazine on-line Turismo all'aria aperta, sito www.turismoallariaaperta.it, 2011.

Magazine on line, sito www.traveltowellness.com/wellnessvacations, 2009.

Osservatorio di Normativa Ambientale, sito www.reteambiente.it, 2002.

Parco dell'Adamello, sito www.parcoadamello.it, 2001.

Parco Nazionale della Sila, sito www.parcosila.it, 2001.

Parco dell'Oglio Nord, sito www.parks.it/parco.oglio.nord, 2011.

Parco Nazionale delle Cinque Terre, sito www.parconazionale5terre.it, 1999.

Parco Nazionale d'Abruzzo, Lazio e Molise, sito www.parcoabruzzo.it, 2011.

Parco Nazionale delle Foreste Casentinesi, sito www.parcoforestecasentinesi.it, 2007.

Parchi per Tutti, Ministero dell'Ambiente e della Tutela del Territorio, sito www.parchipertutti.it, 2004.

Portale Turistico Vallecamonica e del Serbino Bresciano, www.invallecamonica.it, 2004.

Portale dei Parchi Italiani, sito www.parks.it, 1995.

Portale dell'Altopiano Silano, sito www.silaonline.it, 2004.

Portale Regione Umbria su arte turismo e cultura, sito www.umbriaearte.it/parchi, 2005.

Portale del distretto Culturale di Valle Camonica, sito www.vallecamoniacultura.it, 1999.

Regione Calabria, sito www.regione.calabria.it, 1999.

Regione Lombardia, servizi e informazioni con il sistema dei Parchi, sito www.parchi.regione.lombardia.it, 2011.

Regione Toscana, sito www.turismo.intoscana.it, 2009.

Riserva delle "Torbiere del Sebino", sito www.torbiere.it, 2002.

Sito ufficiale della Federazione Italiana Dragon Boat, sito www.dragonboat.it, 2008.

Sito Ufficiale del Ministero dell'Ambiente e della Tutela del Territorio e del Mare, sito www.miniambiente.it, 1999.

Tour Operator specializzato nell'Organizzazione di vacanza nei Parchi Naturali, sito www.compagniadeparchi.com, 1999.

Touring Club Italiano, sito www.touringclub.it, 2010.

Wellness Travel, sito www.thewellnesstravel.com, 2009.