

Natura Benessere Socialità – III edizione

Viaggio: in dialogo creativo con il paesaggio

Proposta progettuale

Il progetto proposto dall'associazione ASD Oltrelavela ETS ha la finalità di far vivere e conoscere a turisti, abitanti e visitatori presenti in Val di Cornia il *Parco naturale costiero di Rimigliano*, offrendo passeggiate lente e attività creative, percorrendo itinerari poco conosciuti che esaltano la ricchezza naturalistica, stimolano la vita all'aria aperta e la sensibilizzazione al rispetto dell'ambiente.

L'ambiente naturale è un enorme specchio che ci aiuta a ritrovare l'equilibrio con le nostre sensazioni, a farci percepire come sentirci collegati ad esso e agli altri e ci aiuta a dialogare con la nostra parte più intima.

Diventa un viaggio, un dialogo tra il nostro mondo interiore e l'ambiente naturale che ci ospita.

Lo *stare* in natura aiuta a *stare* nel presente, aiuta ad accorgerci della bellezza di piccoli momenti, del nostro respiro, delle infinite sfumature, colori e dettagli che creano e arricchiscono il mondo che ci circonda e il nostro mondo interiore come pennellate di colore in un dipinto.

Ognuno di noi ha la capacità di sentire la natura in relazione alle proprie emozioni e tradurla in qualcosa di espressivo che possa essere una parola, un disegno, un canto, un movimento, una poesia... ed è bello e salutare trovare occasioni per poterci permettere questo tipo di espressione e di dialogo con ciò che incontriamo.

In questa nostra III edizione proponiamo 4 esperienze rivolte agli adulti da svolgersi nel mese di agosto, una volta settimana, al mattino.

Un ciclo di quattro passeggiate sensoriali ispirate ai dipinti di Giampaolo Talani, in cui arte, natura e cura di sé si intrecciano per dare vita a un'esperienza immersiva e poetica. Ogni appuntamento sarà un'esplorazione guidata dal dipinto scelto, per ascoltare il paesaggio e risuonare con esso.

Rotte traverse – il viaggio come scoperta e cambiamento

Viaggio dell'ombra – il dialogo con ciò che resta e si trasforma

Frammenti di viaggio – tracce, ricordi e connessioni nel paesaggio

Musica nel vento – la natura come partitura viva da ascoltare

Ogni esperienza avrà una durata di due ore e mezza, accogliendo il desiderio emerso nella scorsa edizione di avere più tempo per rilassarsi, immergersi nel paesaggio e lasciarsi guidare dal ritmo naturale del viaggio. Questo permetterà anche di esplorare percorsi più ampi, seguendo il respiro della natura e dell'ispirazione.

PASSEGGIATE SENSORIALI- Viaggio: in dialogo creativo con il paesaggio

Forest Bathing - per adulti. Max quindici partecipanti.

Passeggiate lente, esplorazioni ed esperienze sensoriali, motorie, sonore e creative tra la pineta, le dune e il mare per connettersi con sé stessi e l'ambiente naturale. Un'occasione per rallentare, respirare e lasciarsi attraversare dalla bellezza.

DOVE	QUANDO	QUANTE	DURATA
Parco naturale costiero di Rimigliano	5, 12, 19, 26 AGOSTO	4 in totale	Due ore e mezza 8:00-10:30

per tutte queste iniziative la partecipazione è GRATUITA e la PRENOTAZIONE è CONSIGLIATA

Le proposte sono state ideate da Giorgia Parisini, presidente dell'associazione e Operatrice DBN e Istruttrice e Formatrice di *Forest Bathing* CSEN (www.benessereforestale.it), *Danzeducatrice e Istruttrice Ginnastica Yoga*.

Le passeggiate saranno condotte da **Giorgia Parisini**, accompagnata, di volta in volta, dall'esperienza di una delle seguenti esperte:

Sabina Manetti – musicista e cantante, per un viaggio tra suoni e vento

Viviana Russo – facilitatrice di poetry therapy, per intrecciare parole e natura

Fulvia Montali – Guida di Benessere Forestale e naturopata, per un incontro con l'energia del bosco

1. Finalità e obiettivi del progetto

Le proposte hanno il fine di promuovere momenti di socializzazione all'insegna del benessere psicofisico all'aria aperta, coniugando la sensibilizzazione alla cultura della sostenibilità ambientale con esperienze che promuovano la creatività, l'arte, la Biofilia, l'educazione all'ascolto, l'attivazione sensoriale e il senso di appartenenza alla comunità e al territorio.

Lo scopo è quello di incentivare una modalità di fruizione di queste aree che sia in linea con gli obiettivi del Progetto Pilota per le Aree del Silenzio -Azione 2 del Piano di Azione Toscano Three T -Interreg Europe, di cui questa l'associazione è fra i Players.

I temi che guidano le attività del progetto pilota hanno ispirato le proposte sopra scritte in quanto riteniamo che continuino ad essere temi importanti ed attuali, che riflettono i bisogni della società contemporanea. Essi sono:

- Esperienziale/ Sostenibile (esperienze creative ed artistiche in natura, osservazione guidata dell'ambiente naturale: tattile, sonora, visiva, olfattiva il tutto finalizzato a conoscere, rispettare e preservare l'ambiente circostante la cui importanza si basa sul costrutto: "Proteggiamo soltanto ciò che amiamo e amiamo solo ciò che conosciamo". Stimolare la consapevolezza che il contatto con la natura rigenera l'attenzione, attiva l'affettività e quindi aumenta il benessere ricordando che "Noi siamo Natura").
- Meditativo/Contemplativo: pratiche di rilassamento, respirazione e connessione con l'ambiente per incentivare condotte utili ad accrescere il benessere psicofisico
- Salutistico (passeggiate guidate con l'obiettivo di mettere in condizione i partecipanti di fronteggiare meglio lo stress della vita quotidiana e favorire l'equilibrio psico-emotivo dell'individuo: infatti studi scientifici attestano che il benessere degli individui aumenta significativamente quando stanno in contatto con ambienti naturali considerati di alto valore estetico. Inoltre venire a contatto con i Monoterpeni, sostanze volatili emesse dagli alberi, contribuisce a potenziare il sistema immunitario, a ridurre il cortisolo e le infiammazioni del sistema respiratorio (CNR Bologna).

Il progetto propone il coinvolgimento di adulti; ha l'intento di valorizzare zone del litorale e della pineta molto suggestive e ricche dal punto di vista naturalistico ed estetico e incentivare la frequentazione delle aree naturalistiche nel tempo libero per stimolare stili di vita più sani e connessi con il territorio in cui si soggiorna o si abita;

si promuoveranno le proposte attraverso volantini e locandine ed eventi sponsorizzati sui social dell'associazione e dell'Ente: Facebook, Instagram e sito.

2) Qualità del progetto

Il progetto, alla sua terza edizione, ha ricevuto il contributo dal comune di San Vincenzo nel 2023 e 2024;

Le proposte sono costruite avendo come obiettivo principale quello di incentivare la frequentazione delle aree naturalistiche nel tempo libero per stimolare stili di vita più sani e connessi con il territorio in cui si soggiorna o si abita; altro intento è quello di promuovere un approccio olistico alla vita perseguendo il benessere e la socializzazione e creando occasioni per emozionarsi e stupirsi di fronte alle bellezze naturali del territorio attraverso un dialogo creativo ed artistico con la natura.

La particolarità e l'originalità delle nostre iniziative è quella di essere create a doc per il territorio in cui si svolgono e che propongono una modalità di relazione con l'ambiente e il gruppo più connessa all'aspetto percettivo, relazionale e sensoriale.

3) Aspetti finanziari

L'entità del budget destinata a questo progetto, articolata in quattro proposte come descritto in precedenza, è di circa 2970€ (pubblicità, grafica, social, materiale, organizzazione, coordinamento, assicurazioni, corrispettivi)

4) Descrizione soggetto proponente

L'associazione ASD *Oltrelavela ETS*- C.F. 90033840498 e P.I. 01839840491- è operativa dall'aprile 2012 e iscritta all'albo delle associazioni del Comune di San Vincenzo dal 2014. Nel 2023 e 2024 l'associazione ha partecipato ai bandi emessi dal comune di San Vincenzo, ottenendo contributi per le attività in natura e, nel periodo natalizio, per l'evento svolto presso il cinema-teatro Verdi "Che spettacolo la Befana" (2023). Ha ottenuto contributi per attività outdoor in Natura anche con il comune di Castagneto Carducci e il comune di Sassetta.

Oltrelavela è iscritta nel Registro Unico Nazionale del Terzo Settore con numero di Repertorio 94017. Ha avuto in convenzione con l'amministrazione comunale di Castagneto C.cci il Centro Polivalente di Marina di Castagneto C.cci, *La sQuolina*, dall'ottobre 2017 al maggio 2022. Collabora come player al Progetto Pilota delle Aree del silenzio, all'interno del Piano di Azione Toscano Three T -Interreg Europe e a dicembre 2023 ha ricevuto un incarico dal comune di Castagneto per la valorizzazione dell'Area del Silenzio (anno 2024)


L'associazione svolge attività ricreative, sportive, culturali ed educative al fine di accrescere competenze, rispetto e cura per l'ambiente, benessere personale ed interpersonale, senso di appartenenza alla collettività ed al territorio. L'associazione si rivolge a bambini (fascia 0-14) adulti e famiglie, attraverso attività, eventi, corsi e laboratori. Gli ambiti prevalenti sono: motricità, fitness, vela, espressività, creatività, outdoor.

In questi anni l'associazione ha collaborato con Legambiente Costa Etrusca, WWF Livorno, l'associazione l'Elefante Invisibile, Fattoria Didattica Quattro Pini, La Grande Via, l'associazione Nordic Walking di Donoratico, il CFDMA, l'associazione IAIA, il centro di solidarietà Monica Cruschelli, la Biblioteca Comunale di Castagneto C.cci, esercenti di Marina di Castagneto e CCN Castagneto.

Castagneto C.cci,

09 marzo 2025

Giorgia Parisini



Presidente ASD Oltrelavela ETS