



Rerum Naturae Festival, quando il bosco diventa maestro di vita

Ritrovare il proprio ritmo naturale attraverso il dialogo con la natura. Il 12 aprile Parma (Bosco Spaggiari) e il 13 aprile a Sala Baganza (Boschi di Carrega e Rocca), il festival che esplora i benefici psicofisici della connessione con l'ecosistema boschivo, tra Forest Bathing e conferenze per riscoprire l'armonia tra uomo e ambiente.

Rallentare, respirare, ascoltare. In un mondo che corre sempre più veloce, il "**Rerum Naturae Festival**" propone una pausa rigenerante per ritrovare il proprio tempo interiore tra i sentieri dei boschi parmensi. La prima edizione dell'evento, organizzato dalle associazioni culturali **Il Ciceone di Baubo e Le Monadi**, si terrà il **12 e 13 aprile 2025** e avrà come tema centrale "Il ritmo come ricerca sul rapporto tra spazio e tempo vitali".

L'iniziativa prenderà il via sabato 12 aprile nel **Bosco Spaggiari di San Prospero**, un'area verde restituita alla comunità grazie all'impegno della famiglia Spaggiari che ha salvato questo polmone verde dalla cementificazione, trasformandolo in un simbolo di rinascita ambientale con oltre 12.500 alberi autoctoni. La giornata inizierà alle 10:00 con una sessione di Forest Bathing dal titolo "Ok Respira", guidata da **Monia Galloni e Caterina Mevoli**.

Nel pomeriggio, nel Circolo Il Castello di San Prospero, si terranno le conferenze. Alle ore 15:00 **Monia Galloni, Claudia Politi e Roberto Spaggiari** presenteranno il festival. Seguiranno gli interventi di Roberto Spaggiari ("Una natura senza confini"), **Maria Elena Ferrari** ("Il taccuino da campo"), **Alessia Zugermaier** ("La lepre, la tartaruga e la rana") e **Caterina Mevoli** ("Respiro libera tutti"). **Monia Galloni** concluderà con "Il ritmo del cammino come cura tra natura interiore e natura esteriore". La giornata si chiuderà alle ore 18:40 con i saluti delle ideatrici.

Domenica 13 aprile, nei **Boschi di Carrega**, la giornata inizierà alle ore 10:00 con un Bagno di Bosco guidato da **Claudia Politi ed Elisa Lorenzani**. Nel pomeriggio, nel suggestivo contesto della **Rocca Sanvitale di Sala Baganza**, si terranno le conferenze. Alle ore 15.00 **Monia Galloni e Claudia Politi** introdurranno il programma. Seguiranno gli interventi del **Gruppo Escursionistico Salese (G.E.S.)** su "La cura del bosco", **Carla Soffritti** ("Il richiamo del bosco: vita e lavoro tra gli alberi"), **Valentina Balocchi** ("Il ritmo del camminare"), **Elisa Lorenzani** ("Nel bosco a ritmo d'asino") e **Claudia Politi** con "L'armonia del suono nel Bagno di Bosco".



«Il nostro obiettivo è aiutare le persone a riscoprire il proprio tempo interiore, spesso soffocato dai ritmi frenetici della società contemporanea», spiega Monia Galloni, ideatrice dell'evento insieme a Claudia Politi. «Attraverso l'esperienza del Bagno di Bosco, o Forest Bathing, offriamo uno spazio di ascolto profondo dove è possibile riconnettersi con i suoni, i profumi e le sensazioni che solo la natura sa regalarci».

L'iniziativa si inserisce nel crescente interesse per le pratiche di benessere legate alla natura, come il Forest Bathing (Shinrin-yoku), una pratica nata in Giappone negli anni '80 e oggi riconosciuta dalla comunità scientifica per i suoi benefici sulla salute fisica e mentale. Numerosi studi dimostrano infatti come l'immersione consapevole nell'ambiente boschivo possa ridurre lo stress, abbassare la pressione sanguigna e rafforzare il sistema immunitario.

Un'occasione preziosa, insomma, per riscoprire quell'armonia con la natura che, come ricorda Claudia Politi, «è un balsamo per l'anima e ci riporta alla nostra essenza più autentica».

La partecipazione alle conferenze è **gratuita**, mentre per le esperienze di Forest Bathing è richiesto un contributo di 10 euro, interamente devoluto al sostegno dei boschi coinvolti nell'iniziativa.

Iniziativa patrocinata da Parchi del Ducato, Bosco Spaggiari, Comune di Sala Baganza, Comune di Parma.

Per maggiori informazioni e iscrizioni è possibile visitare il sito www.rerumnaturae.it o contattare gli organizzatori tramite WhatsApp ai numeri 320.4560190 e 340.9945603.