



Club Alpino Italiano

Sez. Valdarno Inferiore "Giacomo Toni"
Piazza Vittorio Veneto n. 4 Fucecchio 50054 (FI)
www.clubalpinoitaliano.it



Domenica 27 ottobre 2019

Pian dei Termini (San Marcello Pistoiese, PT)

Progetto CAI "RiForest"

Prima sessione sperimentale di Terapia Forestale

Nel quadro del [progetto RiForest](#), sostenuto dal CAI su proposta del relativo Comitato Scientifico Toscano, si terrà la prima sessione sperimentale di ["Terapia Forestale"](#).

Si inizierà con un breve trasferimento dal sito di **Pian dei Termini**, presso l'[Osservatorio del Gruppo Astrofili Montagna Pistoiese](#), attraverso il sentiero CAI n. 2, fino a incrociare una strada forestale, su cui ci immetteremo in direzione est e in leggera salita.

Dopo circa 20 minuti dalla partenza, raggiungeremo il tratto pianeggiante della stessa strada forestale. A questo punto, sarà somministrato a ciascun partecipante un questionario (POMS - *Profile Of Mood States*), anonimo, da compilare.

Quindi, ciascuno potrà decidere, sotto la supervisione di uno psicoterapeuta professionista, le modalità della propria "immersione in foresta": fermi, seduti, isolati o in gruppo, o in lento cammino per la foresta o lungo la strada forestale. Il tutto in assoluto relax, per circa 2-3 ore.

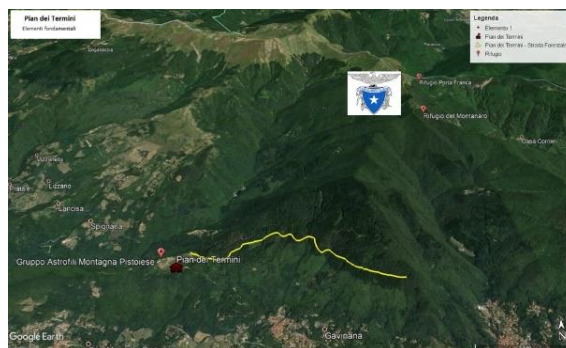
Al termine della sessione, sarà nuovamente somministrato il questionario POMS a tutti i partecipanti, quindi si tornerà a Pian dei Termini per lo stesso percorso dell'andata.

L'escursione non presenta difficoltà tecniche, la lunghezza e pendenza del percorso essendo molto limitate, e la quota massima intorno a 1100 metri.

Escursione E (sentiero escursionistico).



(foto: Marta De Benedictis)



Ritrovo e partenza: Fucecchio P.zza XX Settembre, domenica 27 ottobre, ritrovo ore 07:15, partenza ore 07:30

Lunghezza: km 4 circa (andata + ritorno)

Dislivello totale: circa mt. 150

Abbigliamento necessario: normale dotazione escursionistica, inclusi scarponi da montagna.

Tempo di percorrenza: ore 4 circa, sessione inclusa

Altitudine massima raggiunta mt. 1100.



Club Alpino Italiano

Sez. Valdarno Inferiore "Giacomo Toni"

Piazza Vittorio Veneto n. 4 Fucecchio 50054 (FI)

www.clubalpinoitaliano.it

Ulteriori informazioni e prenotazioni

REFERENTE ESCURSIONE Francesco Meneguzzo cell. e WhatsApp 392 9850002, email francesco_meneguzzo@virgilio.it

oppure in sezione P.zza Vittorio Veneto 4 Fucecchio, aperta tutti i venerdì dalle 21,30 alle 23,30.

Per i non soci CAI: comunicare nome e cognome, numero di telefono data e luogo di nascita, necessari per attivare la copertura assicurativa: **infortuni Euro 5,57 al giorno. Per i soci CAI: comunicare nome e numero di telefono.**

L'uscita si terrà solo con condizioni meteorologiche favorevoli

(assenza di pioggia, insolazione sufficiente, comfort termico).

PRENOTAZIONE ENTRO E NON OLTRE IL GIORNO GIOVEDÌ 24 OTTOBRE 2019