



**FERRARA DI  
MONTE  
BALDO**

*una montagna  
di benessere*

[www.comune.ferraradimontebaldo.vr.it](http://www.comune.ferraradimontebaldo.vr.it)

[info@comune.ferraradimontebaldo.vr.it](mailto:info@comune.ferraradimontebaldo.vr.it)

# IL BOSCO DI MONTE COR

Il bosco di Monte Cor è certificato dall'Associazione Italiana di Medicina Forestale (**A.I.Me.F.**) quale Area Qualificata ad ospitare esperienze di Medicina Forestale e iniziative di Terapia Forestale e Bagni di Foresta.

Ci si può immergere in questo bosco meraviglioso e ricco di biodiversità, grazie ad un bellissimo percorso facile, in gran parte pianeggiante. Il sentiero si snoda nel bosco di conifere e faggi intervallato da qualche piccola e rilassante radura. Si può percorrere anche ad anello, salendo verso punti panoramici, che svelano vedute spettacolari sulla Val d'Adige sottostante.



A Ferrara di Monte Baldo grazie ad un lungimirante progetto dell'Amministrazione Comunale, è nato un luogo unico dove la natura si prende cura dell'uomo: il primo Bosco in Veneto, qualificato per la Terapia Forestale.

Il progetto vuole portare sul territorio di Ferrara di Monte Baldo la Terapia Forestale, che nella Strategia Forestale Nazionale del 2022, è stata inclusa tra i servizi socio-culturali delle foreste.

Una risorsa per la prevenzione della salute e un'opportunità di sviluppo per il nostro territorio montano, su cui fare leva negli anni a venire.

L'ASSESSORE  
FEDERICA FESTI

IL SINDACO  
CARLA GIACOMAZZI



L'immersione nei boschi ha effetti positivi sulla salute, come attestato da ampissima letteratura scientifica internazionale.

All'origine di tali benefici c'è la nostra familiarità con questi luoghi, che hanno costituito per lungo tempo l'habitat degli esseri umani.

Grazie al rilascio nell'aria da parte delle piante e dal suolo forestale di composti organici volatili biogenici (BVOC), in particolare alcuni terpeni, dotati di attività antiossidanti, antinfiammatorie, immunomodulanti e benefiche sul piano psicologico e cognitivo, l'immersione in foresta produce effetti diretti e misurabili con un'azione ad ampio spettro che investe, tra le altre, la sfera psicologica, neurologica, cardiocircolatoria e immunitaria.

I tanti stimoli presenti nella foresta agiscono in modo sinergico e sono mediati da tutti i sensi umani: dalla vista all'udito, dal tatto al gusto e all'olfatto.

# IL BENESSERE DAL BOSCO

## Cos'è la Terapia Forestale

La Terapia Forestale è una pratica di medicina preventiva che sta riscuotendo sempre maggiore interesse da parte della società, del mondo scientifico e delle organizzazioni pubbliche deputate alla salute collettiva, sia in ambito nazionale che internazionale.

L'ONU nel 2020 ha riconosciuto la frequentazione di ambienti forestali come una "pratica di medicina preventiva", per gli effetti ad ampio spettro che produce sulla salute mentale e fisica. In Italia la "Strategia Forestale Nazionale" del 2022 ha incluso per la prima volta la "terapia forestale" tra i servizi socio-culturali delle foreste.

**INGRESSO LIBERO • TUTTO L'ANNO**

**A Ferrara di Monte Baldo è possibile immergersi nel Bosco di Monte Cor in completa autonomia o con l'assistenza di guide esperte certificate in terapia forestale e bagni di foresta.**

**PER INFO**

**[info@comune.ferradimontebaldo.vr.it](mailto:info@comune.ferradimontebaldo.vr.it)**



## Chi è A.I.Me.F

L'Associazione Italiana di Medicina Forestale nasce nel 2018 l'obiettivo di far conoscere e riconoscere la Medicina Forestale anche in Italia, favorire la diffusione delle "Urban Jungle", nonché tutelare e proteggere il Patrimonio Boschivo e Naturale nella nostra nazione, trasmettendo a quante più persone possibile, il potenziale terapeutico dell'Immersione nella Natura!