



Padova, 9 giugno 2023

Cansiglio  
InVita

## CANSIGLIO INVITA

**Dal 15 al 18 giugno a Pian del Cansiglio e Spert, quattro giorni di eventi fra gli alberi, tra scienza ed esperienza, benessere e arte, spiritualità, saperi e tradizioni, con attività creative e multidisciplinari guidate da esperti locali, nazionali e internazionali**

La **Foresta del Cansiglio**, ai piedi delle Prealpi Bellunesi, è la meravigliosa cornice di "**Cansiglio inVita**" ([www.cansiglioinvita.it](http://www.cansiglioinvita.it)), festival alla sua prima edizione in programma a Pian del Cansiglio e Spert, in Alpagò (BL), dal **15 al 18 giugno 2023**, organizzato da due dipartimenti dell'Università di Padova (TESAF - Dipartimento Territorio e Sistemi Agro-Forestali e DPG - Dipartimento di Psicologia Generale), Veneto Agricoltura e Società Selvatica.

Quattro giorni di eventi fra gli alberi, tra scienza ed esperienza, benessere e arte, spiritualità, saperi e tradizioni, con attività creative e multidisciplinari guidate da esperti locali, nazionali e internazionali. Un festival dedicato alla connessione con la Natura e al benessere psicofisico delle persone. Una panoramica a 360 gradi sui modi in cui è possibile vivere la foresta e relazionarsi con essa, orientata dall'attuale conoscenza scientifica e dalle molte iniziative pratiche in corso.

Nei giorni del festival è attesa **da tutta Italia e anche dall'estero una comunità di persone alla ricerca di esperienze autentiche e di nuove conoscenze scientifiche**: amanti delle attività all'aria aperta, ricercatori, studiosi e studenti, guide, esperti di vario tipo, operatori olistici e chi, spinto da una scintilla interiore, o da semplice curiosità, voglia approfondire e soprattutto vivere, un'esperienza di connessione (o ri-connessione) con la Natura.

In queste giornate, Pian del Cansiglio si animerà con incontri, dibattiti, musica, spettacoli, seminari, workshop, ma soprattutto con attività di immersione nella Foresta, a contatto con gli alberi. L'Alpagò tutto, con i comuni di Spert, Tambre e Chies, accoglierà i visitatori.

Un appuntamento ideale per chi voglia vivere un evento all'insegna del **Benessere** che proviene dalle foreste e dagli altri ecosistemi verdi, come conferma la ricerca scientifica in campo medico, psicologico ed ecologico-forestale.

Ci saranno attività gratuite, attività a offerta libera e attività a pagamento, con un prezzo contenuto per consentire a individui e famiglie di provare diversi modi per trovare benessere nella Natura e **restituirlo al pianeta**.

## PROGRAMMA DEL FESTIVAL

### Giovedì 15 giugno

Cansiglio InVita partirà dall'**inclusività** in una giornata in cui le associazioni coinvolte saranno diverse, così come diverse saranno le esperienze messe a confronto dai partecipanti.

5 gruppi specifici di persone raggiungeranno la foresta per vivere altrettanti "**bagni di Foresta**", che permetteranno loro di entrare in profonda connessione con la Foresta del Cansiglio.

Grazie a **AIPD**, un gruppo di persone affette da **sindrome di Down**, saranno guidate nel bosco da Manuela Renzi del **Forest Therapy Hub**; con il supporto di **AUSER**, Enzo Caviola guiderà un Forest Bathing per partecipanti della **terza età**; Camilla Costa, con l'**Associazione Angolo**, farà vivere questa esperienza a dei **pazienti oncologici**; Matteo Vegetti di **Società Selvatica**, con **UICI Belluno**, a un gruppo di **ipo e non vedenti**, e Ariella Colavizza ad un gruppo di **ragazzi adolescenti**, con il supporto di diverse sezioni del **CAI**. Sarà importante il confronto tra questi gruppi così diversi tra loro, che dopo un'esibizione musicale avranno un momento pomeridiano di incontro e scambio, sempre all'interno della foresta, per raccontare e condividere quanto sperimentato durante la mattinata.

Nel pomeriggio di giovedì, sarà inoltre possibile partecipare a un **workshop di scrittura creativa aperto a tutti** tra gli alberi della Foresta, potente fonte di ispirazione, col giornalista, perito agrario, laureato in Scienze Forestali e Ambientali, **Luigi Torreggiani di Sherwood – Compagnia delle Foreste**.

### **Venerdì 16 giugno**

Dopo un'attività di **"Risveglio dei sensi"**, nel secondo giorno del Festival, si entrerà nel vivo dell'aspetto **scientifico** dell'evento con il **Convegno** presso l'Hangar in Cansiglio, organizzato dall'**Università degli Studi di Padova**, intitolato **"Foreste e benessere: uno sguardo interdisciplinare al futuro dei servizi ecosistemici culturali"**, introdotto da Laura Secco (Dip. TESAF UNIPD) e moderato da Francesca Pazzaglia e Angelica Moè (DPG UNIPD), con la presenza di studiosi, ricercatori e docenti universitari di rilievo nazionale delle aree di medicina, psicologia e scienze forestali afferenti a **Sapienza Università di Roma, Università di Trieste e CRO di Aviano**, che illustreranno gli avanzamenti della conoscenza scientifica sul tema, nonché rappresentati di istituzioni pubbliche impegnate sul tema, tra cui la **Direzione Foreste ed Economia Montana (Ministero per l'Agricoltura, la Sicurezza Alimentare e le Foreste)** e l'Istituto Superiore per la Sanità, Salute Mentale e altri operatori che hanno avviato iniziative educative e imprenditoriali, tra cui la **Stazione di Terapia Forestale di Pian del Termini**, sull'Appennino pistoiese, ed **Etifor srl**, con un progetto sul Green Care.

Prevista nel pomeriggio una tavola rotonda **"Foreste e benessere: una panoramica su esperienze, pratiche, casi studio"** con relatori che lavorano nel campo della connessione con la Natura e in particolare del Forest Bathing. L'intento è quello di stimolare la riflessione su diversi possibili approcci alla interconnessione tra esseri umani e foreste volti a favorire il benessere e la salute globale, e **favorire il dialogo tra diverse prospettive e tradizioni**. Tra i partecipanti anche **Ann Tilman**, guida certificata dall'*Association of Nature and Forest Therapy* (ANFT), che proporrà nella stessa giornata anche un'esperienza di introduzione al Forest Bathing ed **Anna Angelini** (Fondazione G. Angelini, Belluno), che illustrerà un progetto con adolescenti di scuole secondarie per avvicinare i giovani ad una maggior frequentazione degli ambienti naturali. La tavola rotonda avrà un intermezzo musicale con la cantautrice **Erica Boschiero** ed il suo brano-guida per il Festival **"Gli alberi hanno grandi orecchie"**. In chiusura, vi sarà un **collegamento da remoto con la Basilicata**, tramite **Rocco Perrone (Ivy Tour)** per conoscere la tradizione della "Foresta che cammina" di Satriano. Nel corso della giornata, fuori dall'Hangar, si potrà assistere al processo creativo degli artisti dell'associazione **L'Arca dei Volti**, specializzati nella realizzazione di maschere in legno.

Nel tardo pomeriggio è previsto un dialogo tra i rappresentanti di due tradizioni spirituali, **Marcos Gonçalves Fortz**, sciamano dell'Amazzonia per la prima volta in Italia, e **Cesare Lasen di Casacomune**, che approfondiranno il tema del rapporto tra spiritualità e Natura; l'incontro sarà moderato dal giornalista e scrittore **Raffaele Luise**.

L'**Hangar**, spazio culturale e della memoria, situato a **Pian di Cansiglio**, ospiterà il convegno e la tavola rotonda. A Spert e negli altri comuni dell'Alpago (Tambre e Chies), oltre a gustare prodotti locali, si potrà partecipare ad altri eventi (Festival del Fieno e sagra di paese), godersi momenti di svago e il panorama dei dintorni.

La Foresta, oltre ad essere aperta a tutti per sessioni 1-1 di “**Life coaching**” e “**Business Coaching**”, con *coach* esperti come Luisa Picenni di Ecopsiché e Silvia Mirandola di Soulike Coaching, si animerà anche la sera con una serie di appuntamenti suggestivi che riempiranno i partecipanti di meraviglia.

La voce di **Alba Cantante (Alessandra Boeche)**, accompagnata dal suono dell’arpa di Giacomo Li Volsi, vibrerà all’interno dell’Hangar nelle ore del tramonto in un’emozionante **performance musicale** dei **Silvereel**, che darà il là alle attività serali. Tra queste, il **bagno di foresta in notturna con Manuela Renzi (Forest Therapy Hub)**; il **workshop di lavorazione dell’argilla al buio** con l’artista e scultore non vedente **Felice Tagliaferri**; la contemplazione delle stelle con **Silvano Tocchet del Gruppo astrofili di Vittorio Veneto (TV)** e il **raduno** intorno a suggestivi falò simbolici, alla ricerca dello spirito collettivo delle tribù e dei villaggi, con **Susanna Cro e altri facilitatori**.

Una serata di attività per lo più silenziose, ma capaci di fare un gran rumore dentro il cuore dei partecipanti, nel pieno rispetto della Foresta che ospita il Festival.

### **Sabato 17 giugno**

Nelle giornate del fine settimana, le attività soprattutto esperienziali di **Cansiglio inVita** si intensificheranno. Sia sabato, sia domenica sarà possibile visitare lo **spazio espositivo** del Festival, con gli stand di associazioni, produttori e altre realtà del territorio, oltre a un’esposizione di poster scientifici e divulgativi su vari argomenti relativi alla foresta, realizzata dal Dipartimento TESAF e **dall’Associazione Universitaria Studenti Forestali (AUSF)** nell’antico borgo di **Spert**, frazione del comune di Alpagò (BL), tappa obbligata per chi desidera raggiungere la secolare Foresta del Cansiglio partendo dal Lago di Santa Croce. In entrambe le giornate si terranno visite guidate al **Giardino Botanico Alpino** e al **Museo dell’Uomo in Cansiglio**, che offriranno orari speciali di apertura già a partire da giovedì 16 e per tutta la durata del festival. Sabato 17 le **pillole di scienza in foresta**, a cura di docenti e ricercatori di UNIPD, permetteranno anche ai non esperti di saperne di più sul perché le foreste, il legno, il suolo forestale, gli ambienti umidi come le lame d’acqua e tutti gli altri elementi della Natura sono preziosi per la salute umana e per l’equilibrio del pianeta: **Michela Zanetti, Tiziana Urso e Augusto Zanella** intervengono durante la mattinata, mentre di pomeriggio sarà il turno di **Angelica Moè, Giovanna De Mas, e Giulio Menegus**. La mattina di sabato prevede anche una sessione di Yoga con **Veronica Pizzol**, e due **Bagni di foresta**, uno rivolto a tutti (Matteo Vegetti – Società Selvatica) e uno con un’attenzione più esplicita all’aspetto **spirituale**, guidato da **Toio de Savorgnani e Andrea Selena Bernardi**. In programma anche una **passeggiata sul riconoscimento delle erbe spontanee**, con la guida ambientale **Ester Andrich** e un **gruppo di lettura in gruppo nel bosco**, con l’artista **Oreste Sabadin** dell’associazione Leggere per Leggere. Da non perdere il **Workshop di Bioenergetic Landscapes**, con **Marco Nieri**, noto bioricercatore, scrittore ed esperto in ecodesign e salute dell’habitat; per gli appassionati di arte ci sarà il **Workshop di Land Art**, a cura degli artisti **Verónica de Nogales Leprevost** (appositamente in visita da Barcellona) e **Devid Strussiat**, organizzatore del noto evento di land art **Aeson Festival**. Il pomeriggio non sarà da meno, con un’esperienza di **Green Mindfulness**, guidata da **Marcella Danon di Ecopsiché**, apprezzata scrittrice e responsabile italiana della International Ecopsychology Society, un **Bagno di foresta per famiglie con bambini**, con Ann Tilman e un Bagno di foresta a carattere spirituale con **Italo Bertolasi**, viaggiatore, etno-fotografo, scrittore e bodyworker, che apprese i principi dell’immersione nei boschi, o *Shinrin Yoku*, in Giappone già negli anni Ottanta, quando nacque questa pratica. La performer, ballerina e bodypainter **Katia della Fonte**, da tempo collaboratrice di Bertolasi, proporrà uno speciale **workshop di danza e movimento**; l’Artista-Maestro Artigiano di Lavarone, **Mauro Lampo** un Workshop di scultura del legno; Francesco Azzalini, segretario della Associazione Culturale Cimbri del Cansiglio APS, un’escursione guidata all’antico villaggio cimbro di Canaie Vecio; e l’architetto e paesaggista **Claudio Mistura (Associazione Salvatica)** un’interessante **escursione sulla lettura del paesaggio**. Non poteva infine mancare una **camminata sul “Galateo del bosco”**, con **Toio de Savorgnani**, scrittore, attivista ambientale e “custode” di questi territori. La sera di sabato sarà protagonista lo sciamano **Marcos Gonçalves Fortz**, per

la prima volta in Italia ma, soprattutto, per la prima volta fuori dalla foresta dell'Amazzonia. Accompagnato dal giornalista e scrittore **Raffaele Luise**, farà vivere ai partecipanti un'esperienza nella Foresta dal punto di vista della sua cultura indigena. La giornata si chiuderà con il **concerto nel bosco di Erica Boschiero**, voce della colonna sonora del Festival, accompagnato da una performance dei partecipanti al workshop di danza del pomeriggio. Nella giornata di sabato, vi saranno alcune limitazioni alla circolazione su strada e alle possibilità di parcheggiare per il concomitante arrivo di tappa del Giro Ciclistico d'Italia Under 23, una manifestazione sportiva che salendo dall'Alpago si concluderà proprio in Pian Cansiglio nel pomeriggio. Le attività del Festival saranno organizzate in modo tale da ridurre al minimo i disagi di questa sovrapposizione, che non è stato possibile evitare, ma invitiamo i partecipanti a programmare con cura le sessioni a cui partecipare e i propri spostamenti seguendo le indicazioni che verranno fornite sul sito.

### **Domenica 18 giugno**

La fusione di esperienze di benessere, di approfondimenti culturali e scientifici, di approcci spirituali tutti volti a riaccendere e dare nuova linfa al legame tra uomo e Natura, proseguirà nella giornata di domenica.

**Veronica Pizzol** aprirà la giornata con un **“Risveglio yoga”**. Le pratiche di Forest Bathing vedranno tra le guide **Gorana Isailovic** e **Cvetka Avgustin** della Forest Therapy South Eastern Europe e **Ann Tilman** (in questo caso con un bagno di foresta per tutti). Da non perdere la **Camminata in silenzio** con **Italo Bertolasi**, **l'incontro per famiglie con bambini sugli esseri mitici della foresta** a cura dell'Associazione Isoipse, **l'incontro esperienziale con il noto scrittore e poeta Tiziano Fratus** intitolato **“Tessitori di foreste”**, **la camminata con gli asinelli** a cura di Juan Carlos Diaz dell'Associazione Lupi, Gufi e Civette.

Nella mattinata di domenica si aprirà inoltre il tema della sostenibilità e della cura del pianeta con una **camminata-dialogo**, guidata da Toio de Savorgnani, in cui saranno coinvolti diversi **movimenti ambientalisti (Fridays for Future, Extinction Rebellion, Mountain Wilderness e Legambiente)**. Il tema verrà poi approfondito nel pomeriggio con l'incontro/tavola rotonda moderato da **Daniele Brombal** del LAST Lab dell'Università Ca' Foscari di Venezia, sempre su temi legati alla mobilitazione per l'ambiente. Un pomeriggio ancora ricco di attività per tutti come **l'incontro esperienziale “Terra e alberi”** con l'artista, attrice e performer **Susanna Cro**, il workshop sulla voce con **Chiara Veronese**, un bagno di foresta con **Fabio Castello** (CSEN), che lavora all'Oasi Zegna (Biella) fin dalle prime attività di Forest Bathing in questa location, e il **corso di falegnameria** con la **Scuola del Legno di Sedico (BL)**. Per i più avventurosi, **Michele Merloni** e il **Gruppo speleologico CAI Vittorio Veneto** saranno le guide di un'affascinante **camminata speleologica**. **Cansiglio in Vita** si chiuderà con lo spettacolo **“Gli anni del tempo matto, canto per un pianeta in prestito”** di **Erica Boschiero, Sergio Marchesini e Vasco Mirandola** che, con un intreccio tra musica e parole affronteranno un tema importante – quello delle molte facce dell'emergenza climatica – con leggerezza, ironia e passione. Poi, con un ultimo incontro speciale, il **Silenzio** tornerà ad avvolgere la Foresta del Cansiglio e i cuori delle persone che avranno vissuto un'esperienza unica in questo luogo magico.

### **Il Forest Bathing**

Uno spazio di rilievo nell'ampio programma della manifestazione è riservato al **Forest Bathing**. I cosiddetti “bagni di foresta”, nati in Giappone negli anni Ottanta con il nome di *shinrin yoku*, incoraggiano l'**apertura dei sensi** all'ambiente naturale. Sono esperienze **improntate alla mindfulness** che invitano a rallentare la camminata nella foresta, proponendo un mix che alterna fasi introspettive, quasi una forma di meditazione in movimento, a esperienze ludiche in coppia o piccoli gruppi, esplorazioni creative e altro ancora. Il risultato è la promozione di una connessione profonda con l'ambiente naturale, che può portare a mettere in discussione il ruolo dell'essere umano nei confronti del pianeta. Ecco una panoramica orientativa dei variegati bagni di foresta che avranno luogo durante il festival:

Giovedì 15

- Cinque bagni di foresta per altrettanti gruppi specifici: [adolescenti](#), [terza età](#), pazienti oncologici, persone affette da [sindrome di Down](#), persone [ipo e non vedenti](#). Più tardi, dopo un'esibizione musicale, i gruppi si riuniranno per scambiare esperienze e sensazioni in un incontro oltre le barriere della differenza

#### Venerdì 16

- Bagno di foresta in notturna, esplorando con [Manuela Renzi](#) (nota guida, formatrice e istruttrice di mindfulness, verrà appositamente dal Trentino) la connessione con l'ignoto.

#### Sabato 17

- Bagno di foresta con [Matteo Vegetti](#), coordinatore e direttore creativo del festival, con la sua visione del Forest Bathing come via di connessione attraverso la presenza corporea
- Bagno di foresta spirituale con [Toio De Savorgnani e Andrea Selena Bernardi](#): due sensibilità gemelle attraverso le generazioni, due anime in ricerca per il bene proprio e della collettività.
- [Bagno di foresta Zen](#) di Italo Bertolasi, fortemente radicato nelle tradizioni del Giappone dove Bertolasi studiò lo *shinrin yoku* quando era una pratica nascente.
- Bagno di foresta improntato alla Green Mindfulness – Ecopsicologia di Marcella Danon, esperta e scrittrice convinta che il vero benessere possa essere solo quello di un pianeta unito, vitale e integrato.
- Bagno di foresta per famiglie con bambini fino a 12 anni di [Ann Tilman](#), formata negli Stati Uniti dall'ANFT, istruttrice di mindfulness, venuta dal Belgio appositamente per partecipare al festival.

#### Domenica 18

- Forest Bathing Balkan Style, con [Gorana Isailovic & Cvetka Avgustin](#), in visita dalla Slovenia per apportare al festival la visione balcanica in un evento in inglese con traduzione sintetica in italiano in caso di necessità.
- Bagno di foresta di [Ann Tilman](#), in questo caso adatto a tutti, un'occasione unica di scoprire l'approccio di una donna con uno stile unico, di grande spessore e pieno di ispirazione.
- Bagno di foresta di [Fabio Castello](#), formato dallo CSEN e pioniere del Forest Bathing in Italia grazie all'Oasi Zegna.