

TOSCANA: RIGENERARSI TRA GLI ABBRACCI DELLA NATURA

La silvoterapia in Val di Sieve è la nuova frontiera del benessere che aiuta a ricaricarsi



Ritrovare sé stessi, scaricare lo stress, favorire il benessere fisico, mentale ed emotivo: questo ed altro garantisce la silvoterapia, ovvero la pratica di benessere immersi nei boschi, dove il contatto con gli alberi promuove la stretta connessione con l'ambiente naturalistico portando infiniti giovamenti. La Val di Sieve, alle porte di Firenze, permette di andare alla scoperta di luoghi incantevoli camminando tra faggi e castagni, immersi in contesti paesaggistici unici. Punto di partenza strategico è l'FH55 Grand Hotel Mediterraneo, a poca distanza dalle maggiori attrazioni del capoluogo fiorentino, ma capace di offrire il massimo comfort nella tranquillità più assoluta.

I meravigliosi panorami coperti da faggeti e castagneti, i colori e le forme di viti, ulivi, alberi da frutto che si intrecciano, i piccoli borghi che fanno capolino tra antichi castelli e splendide abbazie sono il biglietto da visita della **Val di Sieve**, quel territorio in provincia di Firenze che si estende tra la valle del fiume Sieve e il **Mugello** e che rendono unico questo angolo della Toscana. Qui, oltre all'arte e alla storia, ad andare a braccetto sono sport e natura: la valle, infatti, si presta in modo ottimale alle lunghe passeggiate, a spettacolari percorsi ciclabili e alle escursioni di trekking che portano a svelare le meraviglie della **Riserva Biogenetica Naturale**, del **Parco Nazionale delle Foreste Casentinesi** e della **Foresta di Sant'Antonio**. Questo territorio verde ed incontaminato è il regno di una pratica di benessere che si sta facendo conoscere sempre di più, ovvero la terapia forestale o **silvoterapia, basata sull'interazione tra uomo e natura**: questo favorisce il benessere fisico, mentale ed emotivo e porta a ricaricarsi di energie positive che permettono di affrontare meglio lo stress della quotidianità. **Camminare nel bosco, osservare ed abbracciare gli alberi, ascoltare i suoni della natura, praticare meditazione all'aperto** sono alcune delle attività che vengono proposte durante le sedute di silvoterapia. L'immersione nella natura, il contatto con gli alberi e gli ambienti forestali non solo contribuiscono al rilassamento, riducono lo stress e migliorano l'umore, ma promuovono la stretta connessione con l'ambiente circostante. **Questo porta a ridurre le tensioni mentali e muscolari**, a diminuire l'ansia e a favorire la calma interiore. Inoltre, la presenza di fitoncidi nell'aria delle foreste può aumentare l'attività delle cellule natural killer (NK), che giocano un ruolo cruciale nella difesa dell'organismo **contro virus e tumori**. Camminare tra gli alberi aumenta i livelli di energia e stimola la vitalità, garantendo **sensazioni di gioia, tranquillità e benessere emotivo**. Può abbassare la pressione sanguigna e migliorare la salute cardiovascolare grazie all'effetto calmante della natura.

Una volta tornati a casa si rientra con una maggiore capacità di concentrazione e migliori prestazioni cognitive, che aiutano ad affrontare le giornate con positività ed ottimismo. Viene sviluppata non solo una maggiore consapevolezza di sé stessi, ma anche degli altri. Inoltre, grazie alle sostanze chimiche rilasciate dalle piante, viene stimolato il sistema immunitario: la pressione sanguigna si riduce e ne beneficia anche il sistema cardiovascolare. **Immergersi nella natura è perfetto per chi ha problemi di insonnia e disturbi del sonno**, in quanto viene favorito un sonno più riposante e di qualità. Ecco come le foreste, quindi, ci fanno stare bene, con noi stessi e con gli altri. Questa connessione con l'ambiente circostante e le caratteristiche della silvoterapia sono ormai da tempo conosciute, apprezzate ed utilizzate in Giappone, dove i “*bagni di foresta*” fanno proprio parte integrante dei programmi sanitari. Uno studio giapponese ha esaminato l'effetto del “shinrin-yoku” (bagno nella foresta) su un gruppo di volontari, trovando una significativa **riduzione dei livelli di cortisolo, frequenza cardiaca e pressione sanguigna**. Un altro studio del 2010 ha evidenziato che i partecipanti che trascorrevano del tempo in foreste mostravano **una maggiore produzione di proteine anti-cancro**. E anche in Italia si sono moltiplicate le iniziative di terapia forestale che richiamano tante persone pronte a voler provare esperienze benefiche. **Rufina, Reggello, Londa e San Godenzo** sono le località della Val di Sieve che maggiormente sono dedite a questo tipo di iniziative grazie anche al progetto **FOR.SA**, acronimo di “*foreste e salute*”, che si pone come obiettivo quello di valorizzare i territori montani della Valdisieve e della Valdarno fornendo i luoghi più adatti alle pratiche di terapia forestale.

I percorsi, realizzati grazie al contributo del **CNR insieme alle comunità locali**, sono fruibili gratuitamente e coadiuvati da guide e professionisti esperti: comprendono l'itinerario a **San Godenzo** partendo dal borgo di **Castagno D'Andrea** in Località Borbotto; **Londa**, nei pressi del Passo Croce a Mori, il valico punto di partenza ideale per le passeggiate; Reggello, tra i **Giganti di Vallombrosa** ovvero gli alberi più alti d'Italia e **Rufina** in Località Moscia. **Valorizzare le pratiche della silvoterapia, i territori forestali e montani risulta possibile mantenendo comunque inalterate le altre funzioni del bosco**, purché vengano individuate le aree più idonee con una specifica gestione affinché tali attività possano essere svolte al meglio. Progetti che fanno bene a tutti, dunque: a chi vuole togliersi di dosso lo stress di ogni giorno, ai professionisti del settore e alle comunità locali.

Per poter vivere le migliori esperienze nei boschi dei dintorni di Firenze un ottimo punto di partenza è l'FH55 Grand Hotel Mediterraneo situato in una posizione strategica. Dista infatti pochi minuti a piedi da Piazza Santa Croce e da Piazzale Michelangelo, così come vicini sono la Galleria degli Uffizi o il celebre Ponte Vecchio, ma allo stesso tempo si trova al di fuori della zona a traffico limitato di Firenze e quindi è garantita la tranquillità più assoluta.

Grand Hotel Mediterraneo

È un hotel 4* in stile contemporaneo sul Lungarno in una posizione strategica per esplorare la città e le principali attrazioni, come **Piazzale Michelangelo, Piazza Santa Croce, Ponte Vecchio, Galleria degli Uffizi**. Offre spazi ampi e accoglienti caratterizzati da comfort e funzionalità che si prestano perfettamente ad un soggiorno sia di piacere che di lavoro. Ricca è anche l'offerta gastronomica grazie al **ristorante dell'hotel Arno, che propone una cucina di tradizione toscana con un'offerta di piatti del giorno e l'American Bar “Lounge Bar” che propone piatti della cucina internazionale abbinabili ai classici cocktails**. **Durante il periodo estivo è possibile anche rilassarsi presso la deliziosa Terrazza Bar attigua al Lounge Bar.**

Particolarmente sensibile alle tematiche legate all'ambiente, l'hotel è dotato di impianti efficienti e di tecnologie all'avanguardia per ridurre l'impatto ambientale, si impegna a **razionalizzare l'utilizzo delle risorse energetiche e ad ottimizzare l'utilizzo della risorsa idrica oltre** a seguire le pratiche di riciclo dei rifiuti. Adotta inoltre una **filosofia eco-friendly** offrendo servizi “**Green**”, come le biciclette elettriche a disposizione degli ospiti, e si impegna alla riduzione degli sprechi.

L'hotel è anche sensibile al tema del turismo accessibile offrendo camere e spazi pubblici accessibili alle persone con disabilità, tra cui rampe di accesso, ascensori con spazio per sedie a rotelle e bagni appositamente attrezzati. In aggiunta l'hotel offre servizi di assistenza personalizzata per garantire il massimo comfort e la massima sicurezza per i viaggiatori con esigenze specifiche. La cucina del Grand Hotel Mediterraneo inoltre fa parte del circuito dell'**Associazione Italiana Celiachia** e propone un'ampia scelta di alimenti gluten free a colazione, pranzo e cena.

La struttura dispone del **più grande centro congressi alberghiero di Firenze, il Globo, con 15 sale riunioni**, perfetto per organizzare piccoli e grandi eventi corporate, congressi e convegni. **Offre inoltre un am-**

pio garage. È **pet friendly**, ha specifiche politiche e servizi che permettono agli animali domestici di soggiornare e di essere accolti nel modo migliore. Un piccolo parco separa l'entrata dell'hotel dal lungofiume, e un'area pubblica riservata agli animali si trova a pochi passi, ottime occasioni per fare una passeggiata rilassante insieme al proprio amico a quattro zampe.

FH55 HOTELS

È un gruppo alberghiero fondato nel 1955 da Dino Innocenti, pioniere nel settore dell'hôtellerie, che inizia creando il **Grand Hotel Mediterraneo** di Firenze. La storia continua nel 1968 con la costruzione del **Grand Hotel Palatino** a Roma, a due passi dal Colosseo. Successivamente il gruppo prosegue la sua crescita con l'acquisto dell'**Hotel Calzaiuoli**, nel cuore di Firenze che apre nel 1982. Alla scomparsa del fondatore, gli eredi divenuti nel frattempo titolari delle strutture, continuano la politica di espansione e nel 1995 acquisiscono l'**Hotel Villa Fiesole**. Oggi FH55 HOTELS è un gruppo alberghiero composto da 4 strutture, ognuna con una propria identità, ma accomunate da quei valori che la proprietà trasmette quotidianamente a tutto lo staff e alla direzione degli alberghi.

Il Gruppo FH55, alla luce degli ultimi catastrofici eventi e consapevole dell'enorme impatto che l'alluvione ha avuto sulle comunità locali, ha deciso di assumere un ruolo attivo nella ricostruzione e nel sostegno. Si è impegnato a essere al fianco degli alluvionati della Toscana proponendo nei menù dei suoi ristoranti un piatto speciale, un'eccellenza della cucina toscana: **Pici Senesi con Ragù di Cinta Senese, Erbe di Campo e Pecorino di Pienza dop** (Pecorino ottenuto esclusivamente con il latte da pecore allevate nell'area di produzione nelle terre Senesi). Per ogni piatto venduto verranno così devoluti 2,00 Euro al Fondo istituito dalla Protezione Civile in sostegno alle popolazioni colpite.



Lungarno del Tempio 44, 50121 Firenze

+39 055 660241

+39 055 679560

www.fhotels55.com

sales@fhotels55.com

Travel Marketing 2
Public Relations & Press Office

Ufficio Stampa Travel Marketing 2, Roma

Alessandra Amati Cell. 335 8111049

www.travelmarketing2.com

E-mail alessandra.amati@travelmarketing2.com

info@travelmarketing2.com

[Seguici su facebook](#) 