

Il nuovo modello TeFFIt per il benessere delle persone: un "circolo virtuoso della Salute in Natura" tra Aree Forestali Biocomplesse, Boschi di Prossimità e Aree Naturali Urbane

TeFFIt è da anni impegnata nello studio e ricerca delle migliori pratiche di Immersione in Foresta e Terapie Forestali finalizzate alla cura, prevenzione e salute delle persone. Sulla base delle evidenze scientifiche e dell'esperienza maturata sul campo, oggi TeFFIt propone, nell'ambito delle "Prescrizioni Verdi", un nuovo modello di pratica, un modello "circolare virtuoso" per la salute e benessere. Il modello TeFFIt come noto, prende in considerazione, oltre che le caratteristiche della natura ed i suoi effetti, le caratteristiche individuali dei soggetti che la vogliono frequentare ed in particolare, il ruolo del Conduttore come figura determinante nell'avviare, accompagnare e consolidare il ciclo virtuoso dei benefici, per approfondire e migliorare le capacità di relazione tra la persona e gli effettori della foresta e non solo, della foresta.

Il "circolo virtuoso della salute in natura" proposto da TeFFIt e presentato in occasione del Congresso - Convegno 2024, prevede un ciclo di Immersioni in Foresta e attività di Terapie Forestali, la fruizione di spazi verdi diversi tra loro ma di facile raggiungibilità, come i Boschi di Prossimità*, Boschi Terapeutici* e Aree Naturali Urbane, con la possibilità, per ogni persona, di maturare la capacità di autogestire le proprie attività ed obiettivi per la prevenzione della salute, cura e benessere.

*Bosco di Prossimità, le aree di bosco tendenzialmente non molto estese, in taluni casi gestite con pratiche selvicolturali non invasive ma che mantengono un buon livello di biocomplexità e che sono facilmente fruibili e raggiungibili

*Boschi Terapeutici, quelle aree di foresta con un valore di biocomplexità medio o alto caratterizzate da specifico valore di naturalità e definito, tra l'altro, dalla autodeterminazione forestale cioè dalla possibilità che è stata lasciata alla foresta di evolversi indipendentemente dall'azione semplificatrice dell'uomo. Normalmente queste aree sono interne a contesti forestali estesi e complessi in cui sono presenti diverse stratificazioni della foresta, innumerevole fauna maggiore e minore, un generale equilibrio tra i contesti biotici.

La Rete TeFFIt propone diversi Boschi Terapeutici sul territorio nazionale, nei quali è possibile essere guidati da Conducenti abilitati iscritti al Registro Nazionale Teffit.