



COMUNICATO STAMPA

“Circolo virtuoso del benessere e della salute in natura”: la presentazione del nuovo volume dei “Quaderni” di Cesvot

Come cambia il nostro benessere quando viviamo, o torniamo a vivere, a contatto con la natura? Martedì 16 dicembre alle 15:00 presso la sede di Cesvot in via Ricasoli la presentazione del nuovo volume dedicato alla terapia forestale. È richiesta la conferma di partecipazione all'indirizzo: comunicazione@cesvot.it

Firenze, 11 dicembre 2025. Come cambia il nostro benessere, la nostra salute quando viviamo, o torniamo a vivere, a contatto con la natura? A questa domanda risponde il nuovo manuale curato da **TeFFIt-OE**, frutto del lavoro multidisciplinare coordinato da Raoul Fiordiponti, presidente dell'organizzazione.

Il volume intitolato “*Circolo virtuoso del benessere e della salute in natura. Terapie forestali come medicina integrativa*” a cura di **Moira Ardente** e **Raoul Fiordiponti**, affronta un tema di grande attualità: il rapporto tra natura, salute e benessere. La pubblicazione è la n.99 della collana “Quaderni” di Cesvot e sarà presentata martedì 16 dicembre alle 15.00, presso la sede di Cesvot in via Ricasoli 9 a Firenze.

Dopo i saluti istituzionali di **Luigi Paccosi** (presidente Cesvot) e **Nicola Armentano** (consigliere Città Metropolitana), interverranno **Raoul Fiordiponti** (presidente TeFFIt-OE) e **Luca Santini** (presidente Federparchi). Saranno inoltre presenti gli autori **Moira Ardente**, **Ugo Corrieri**, **Mauro Batisti** e **Cinzia Andreini**.

«Le condizioni di vita moderne espongono l'organismo umano a uno stress costante: la nostra struttura biofisiologica si è evoluta in contesti naturali, non nelle metropoli contemporanee. Per questo è fondamentale promuovere una frequentazione regolare della natura, quale elemento centrale per il benessere e la salute pubblica.» spiega **Raoul Fiordiponti**, presidente di TeFFIt-OE.

Il manuale propone un cambio di sguardo: non considerare la salute come un bene da recuperare una volta compromesso, ma come una condizione da coltivare quotidianamente nella relazione con sé, con gli altri e con l'ambiente. Con un **approccio scientifico e accessibile**, il testo illustra le evidenze dei **benefici psicofisici** legati alla frequentazione regolare degli ambienti naturali, dalla semplice presenza di verde urbano fino alle foreste ad alta complessità ecologica.

Al centro del volume c'è un modello che invita a pratiche di **immersione progressiva** e frequente nel verde, con tempi e modalità modulati in base ai bisogni della persona. Non è sufficiente, infatti, trascorrere qualche ora in natura occasionalmente: è la regolarità a generare un impatto profondo e duraturo sul benessere.

Il manuale mette in dialogo saperi **scientifici, ecologici, antropologici ed esperienziali**, sottolineando l'importanza della **biodiversità**, della qualità degli ecosistemi, della gestione responsabile dei boschi e del ruolo dei parchi, dell'agricoltura sociale e delle aree protette. La natura non è solo un luogo percepito come “rigenerante”: è un vero e proprio alleato di salute, un organismo vivo con cui instaurare una relazione consapevole.



Cesvot - Centro Servizi Volontariato Toscana
Organizzazione di volontariato (Odv)

Via Ricasoli, 9 50122 - Firenze
Telefono: +39 055 27 17 31
Numero Verde 800 005363

E-mail: info@cesvot.it
Codice Fiscale: 94063330487
www.cesvot.it



La proposta si estende oltre la dimensione individuale: invita a integrare la salute in natura nelle **politiche pubbliche**, nella **medicina territoriale**, nei **percorsi educativi** e nelle **progettazioni partecipate** delle comunità locali. Salute umana e salute degli ecosistemi, ricorda il manuale, sono parte di un'unica rete di interdipendenze.

Con questa pubblicazione, TeFFit-OE offre strumenti concreti per orientarsi, pratiche di frequentazione degli ambienti naturali, spunti per la prevenzione e per la promozione della salute, e una visione sistemica che considera il benessere individuale inseparabile da quello collettivo e planetario.

Il messaggio finale è un invito a tutti: **tornare alla natura** non è un lusso né una moda, **ma una necessità evolutiva** e un'opportunità per ritrovare equilibrio, energia e senso di connessione.

A tutti i partecipanti sarà consegnata una copia cartacea del volume. È richiesta la conferma di partecipazione all'indirizzo: comunicazione@cesvot.it.

Il libro è inoltre disponibile per il download, previa iscrizione all'area riservata MyCesvot, [a questo link](#).

Silvia Trovato

Addetta stampa Cesvot

cell: 329 8843954

e-mail: comunicazione@cesvot.it

Cristiana Guccinelli

Responsabile Ufficio stampa Cesvot

cell. 329 3709406 - comunicazione@cesvot.it



Cesvot - Centro Servizi Volontariato Toscana
Organizzazione di volontariato (OdV)

Via Ricasoli, 9 50122 - Firenze
Telefono: +39 055 27 17 31
Numero Verde 800 005363

E-mail: info@cesvot.it
Codice Fiscale: 94063330487
www.cesvot.it