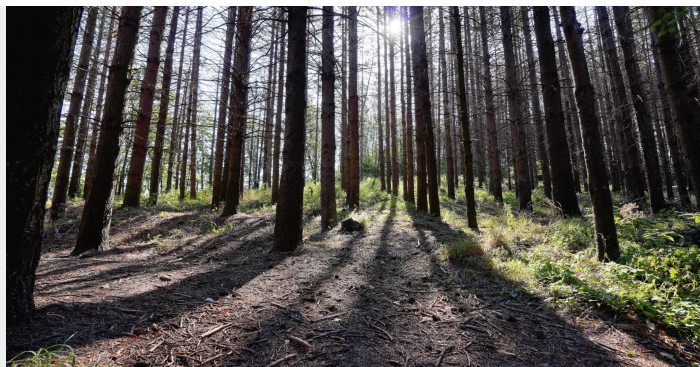
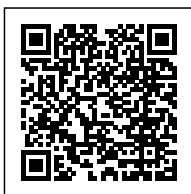


FOREST BATHING A DUE PASSI DA FIRENZE

Publicato il 18 Agosto 2025 di Alessandra Giardino



Categoria: [POLITICA](#), [SCUOLA](#), [SINDACATO](#), [ECONOMIA](#)



Un viaggio detox nel cuore della foresta di Montesenario, dove natura e silenzio offrono un profondo ristoro psicofisico.



Durante l'estate cresce il desiderio di rilassarsi e rigenerarsi, e sempre più persone scelgono il Forest Bathing: una pratica che consiste nell'immergersi nel verde per ritrovare equilibrio e benessere psicofisico. A pochi chilometri da Firenze, la foresta di Montesenario offre un percorso guidato tra silenzio, sensazioni e natura incontaminata. Dopo una giornata tra i boschi, l'esperienza continua nel comfort dell'[FH55 Hotel Calzaiuoli](#), elegante struttura nel cuore di Firenze, dove rientrare per godersi il relax di camere raffinate e tutti i servizi di un soggiorno a 4 stelle. Un connubio perfetto tra natura e ospitalità, per un'esperienza che rigenera corpo e mente.

L'estate è uno dei periodi dell'anno più attesi, non solo per l'arrivo della **bella stagione** che mette il buon umore, ma anche perché è il periodo per eccellenza in cui **ricaricare le energie e dedicarsi a sé stessi**. Oltre alla voglia di esplorare, stare insieme, viaggiare e vivere nuove avventure, tantissimi in Italia optano per una **vacanza rilassante** all'insegna della cura del corpo, ma anche dell'anima.

Esiste una disciplina capace di far rilassare le persone attraverso **un percorso nel verde fatto di sensazioni**, ascolto e raggi di sole, stando lontani dalla frenesia della vita urbana. In Giappone lo definirebbero "**Shinrin Yoku**", ma nel resto del mondo si parla di "**Forest Bathing**": **un'immersione nella natura** che invita a disconnettersi completamente e a rigenerarsi attraverso il contatto con la vegetazione e la biodiversità. Per ritrovare il proprio **benessere psicofisico**, si può iniziare con gesti e attività apparentemente semplici e alla portata di tutti: è proprio nel cinguettio degli uccelli, nel contatto con la corteccia di un albero o nel sentire la ghiaia e l'erba sotto i piedi che diventa più facile abbandonare i pensieri e le preoccupazioni.

Perdipiù, per vivere questa esperienza, non serve salire in cima alle Dolomiti: **a pochi chilometri da Firenze**, esiste un luogo circondato dal verde, dove **entrare in contatto con la natura** e farsi avvolgere dal silenzio. Situata nel comune di Vaglia, si trova **la foresta di Montesenario**: un'area boschiva di grande valore paesaggistico e naturalistico, caratterizzata da una varietà di pini, aceri e castagni. L'area abbraccia un **antico convento** che nel corso dei secoli è diventato **un luogo sempre più suggestivo e mistico**. Per secoli, questo posto è stato utilizzato per la preghiera e la meditazione, diventando un luogo sacro da sempre sotto la cura dei monaci dell'Abbazia che ne preservano **la storicità e la bellezza**, tutelando le varie specie animali e vegetali. Negli ultimi anni, in

particolare, è diventato una meta molto popolare per gli amanti delle passeggiate in cerca di un po' di refrigerio estivo, ma anche luogo di pellegrinaggio per gli amanti del trekking oltre che per i curiosi che desiderano provare **la terapia forestale**. Quest'ultima rientra nell'ambito della **fitoterapia** ed è riconosciuta come **una forma di medicina alternativa** particolarmente utile per alleviare stati d'ansia, stress e depressione. Si tratta di un'attività che prevede **una camminata di circa due ore e mezza all'interno del bosco**: esperti e psicologi guidano le persone lungo un itinerario ad anello di facile percorrenza, circondati dall'assoluto silenzio e rivolgendo i propri sensi ai suoni dell'ambiente naturale circostante. Un'esperienza **immersiva, coinvolgente e rigenerante** che consente di sentirsi un tutt'uno con l'ambiente, percependo foglie, alberi, suoni, colori, fino ad arrivare a raggiungere **quell'effetto detox, tanto desiderato**, dimenticandosi del logorio della quotidianità.

Un viaggio diverso dal solito, attraverso i propri sensi, da provare a vivere a poco più di mezz'ora da Firenze, lasciandosi il centro storico dietro le spalle ed entrando nel cuore della foresta. **Restare connessi con la natura**, però, non significa rinunciare al piacere di soggiornare in una struttura elegante e confortevole come l'**FH55 Hotel Calzaiuoli**, dove design raffinato, servizi all'avanguardia e un'ospitalità attenta ai dettagli si uniscono per offrire un'esperienza unica. Camere luminose con vista sui tetti di Firenze e la posizione privilegiata a pochi passi dal Duomo completano un soggiorno che unisce il benessere della natura al fascino della città.

