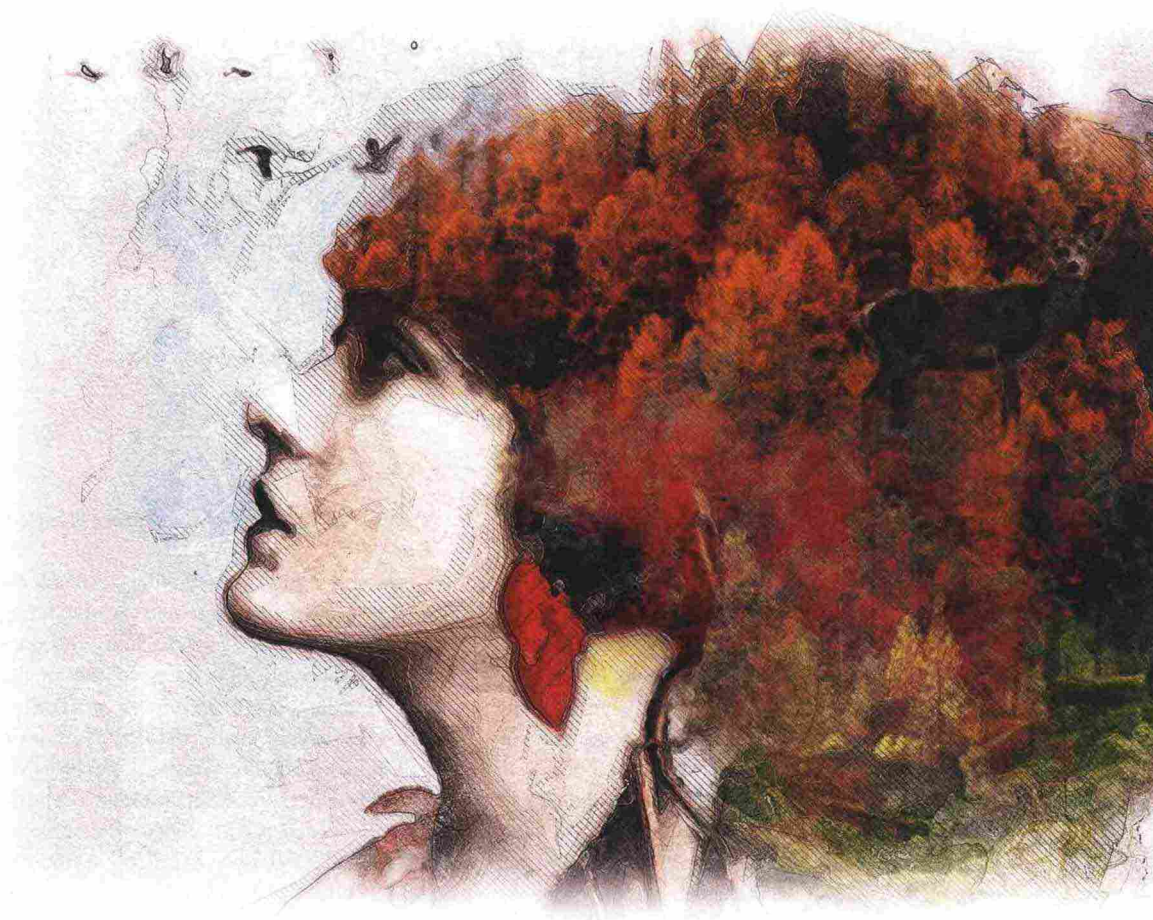


DOSSIER IL RICHIAMO DEL BOSCO

di Fabio Sironi

RISCOPRIRE
LE PROPRIE RADICI

Aumenta la superficie delle foreste, cresce l'amore per le piante, si sviluppa il turismo degli alberi. Un fenomeno che riguarda il nostro io più profondo

Camminare (magari a piedi nudi) nel bosco. Ascoltare la voce delle piante. Ritrovare armonia con la natura. Provare un senso di benessere e felicità. La novità di questi anni Venti del terzo millennio è che gli uomini della *screen generation* (tv, smartphone, tablet) riscoprono il piacere di vivere in mezzo alla natura: forse è prematuro salutare l'avvento di una *green generation*, ma i segnali di una nuova

consapevolezza sono numerosi. Nelle metropoli è sempre più diffusa la tendenza di abbellire una casa con piante d'appartamento (istruttiva, al proposito, una ricognizione su Instagram: #plantpeople, #plantladies, #greenlife), oltre a un'attenzione sempre maggiore nel progettare aree verdi in città ed edifici "che respirano": Milano, con le due torri residenziali del *Bosco Verticale* (2009-2014) di Boeri Studio, ha fatto da apripista a livello internazionale. Soprattutto, si registra in tutto il mondo, dal Giappone agli Stati Uniti, all'Italia, un movimento, di pensiero e pratica, che rimette al centro l'albero e il suo habitat, il bosco. *Shinrin-Yoku*, *Forest bathing*, bagno nella foresta: l'espressione, coniata nel 1982 da Tomohide Akiyama, all'epoca direttore dell'ente forestale nipponico, indica il camminare senza fretta in una foresta. Un gesto, all'apparenza banale, che ha in sé un significato ancestrale, come spiegato da Marco Mencagli e Marco Nieri, autori di *La terapia segreta degli alberi* (Sperling&Kupfer, 2017): "l'uomo in quanto specie ha trascorso il 99,5 per cento del proprio

DOSSIER IL RICHIAMO DEL BOSCO

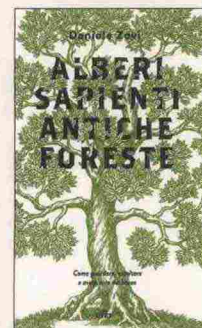
tempo evolutivo in ambienti totalmente naturali". Come dire: si torna al bosco perché da lì si viene. Un elemento probante in più è dato dal fatto che l'occhio umano può distinguere centinaia di tonalità di verde, mentre per gli altri colori, compresi quelli composti, si arriva ad alcune decine: è un fatto evolutivo.

Si torna al bosco anche perché, a dispetto di tutti i problemi (incendi, incuria, dissesto idrogeologico), il bosco è più vivo che mai. Mentre le superfici forestali diminuiscono nel mondo, tornano a espandersi in Europa. Secondo il rapporto *State of Europe's Forest*, la superficie nel continente è aumentata di 17,5 milioni di ettari dal 1990 al 2015, con una media di 700 ettari all'anno; nel nostro Paese, per il *Libro bianco sui boschi d'Italia* (scaricabile dal sito reterurale.it) si sono raggiunti ormai 12 milioni di ettari, circa il 39 per cento del territorio nazionale (più 7,6 per cento rispetto al 1990). La flora forestale in Italia è stimata in 61 famiglie, 33 generi, 469 specie e circa 12 miliardi di alberi (200 piante per ogni cittadino, pari a 1.500 metri quadrati a testa). Un altro dato interessante che emerge dal *Libro bianco* è che il 27,5 per cento delle foreste italiane è protetto (la media europea è del 21, la Francia ha il 17 e la Germania il 24) e che il cento per cento, unico caso in tutta Europa, è soggetto anche a vincolo paesaggistico. Gli alberi sono infatti un patrimonio culturale: con la legge 10/2013 è stato istituito l'elenco delle piante monumentali d'Italia. Se ne contano circa 22 mila e di queste 2.200 sono "di grande interesse", 150 di "eccezionale valore storico e monumentale". Alcuni esempi? Oltre ai celeberrimi cipressi di carducciana memoria, che da San Guido salgono a Bolgheri, la quercia di Pinocchio a Gragnano (Luca), citata da Collodi, il faggio di San Francesco, a Rivodutri

Quando una persona entra in una foresta inizia un colloquio con gli alberi che coinvolge tutti i sensi. Anche la pianta reagisce alla presenza umana

(Rieti), la sequoia di Longarone, scampata al crollo della diga del Vajont.

Prima di essere una risorsa turistica, il bosco è un alleato prezioso dell'uomo, che in esso ritrova le proprie radici, ridefinisce relazioni, migliora il proprio benessere psicofisico. Sempre più studi ed esperienze multidisciplinari in tutto il mondo descrivono gli effetti della *forest therapy* (o *forest medicine*): un insieme di benefici che vanno dalla diminuzione dello stress e dall'abbassamento della pressione arteriosa all'innalzamento delle difese immunitarie, per effetto dei monoterpeni, molecole rilasciate dalle foglie degli alberi. C'è di più: secondo Amos Clifford, fondatore dell'Association of Nature and Forest Therapy Guides and Programs, con sede in California, e autore di *Bagni di foresta* (Armenia, 2018, 12,50 €), camminare nella foresta aiuta a potenziare i cinque sensi e a integrarli con altri non codificati dalla scienza. Fra essi vale la pena di menzionare la percezione immaginale (fraternizzare e conversare con un albero e usare l'immaginazione per ricevere il loro messaggio) e il senso del cuore, ovvero la capacità di cogliere e godere di ogni istante (il qui e ora) come momento irripetibile. Lo stesso sentimento dell'ipocondriaco Tiberius, protagonista del racconto *Il sentiero nel bosco* dell'austriaco Adalbert Stifter (1805-1868, Adelphi), che scrisse: "I boschi si svelano per gradi, si dischiudono piano alla comprensione del viandante, finché si mutano per lui in bellezza e gioia".

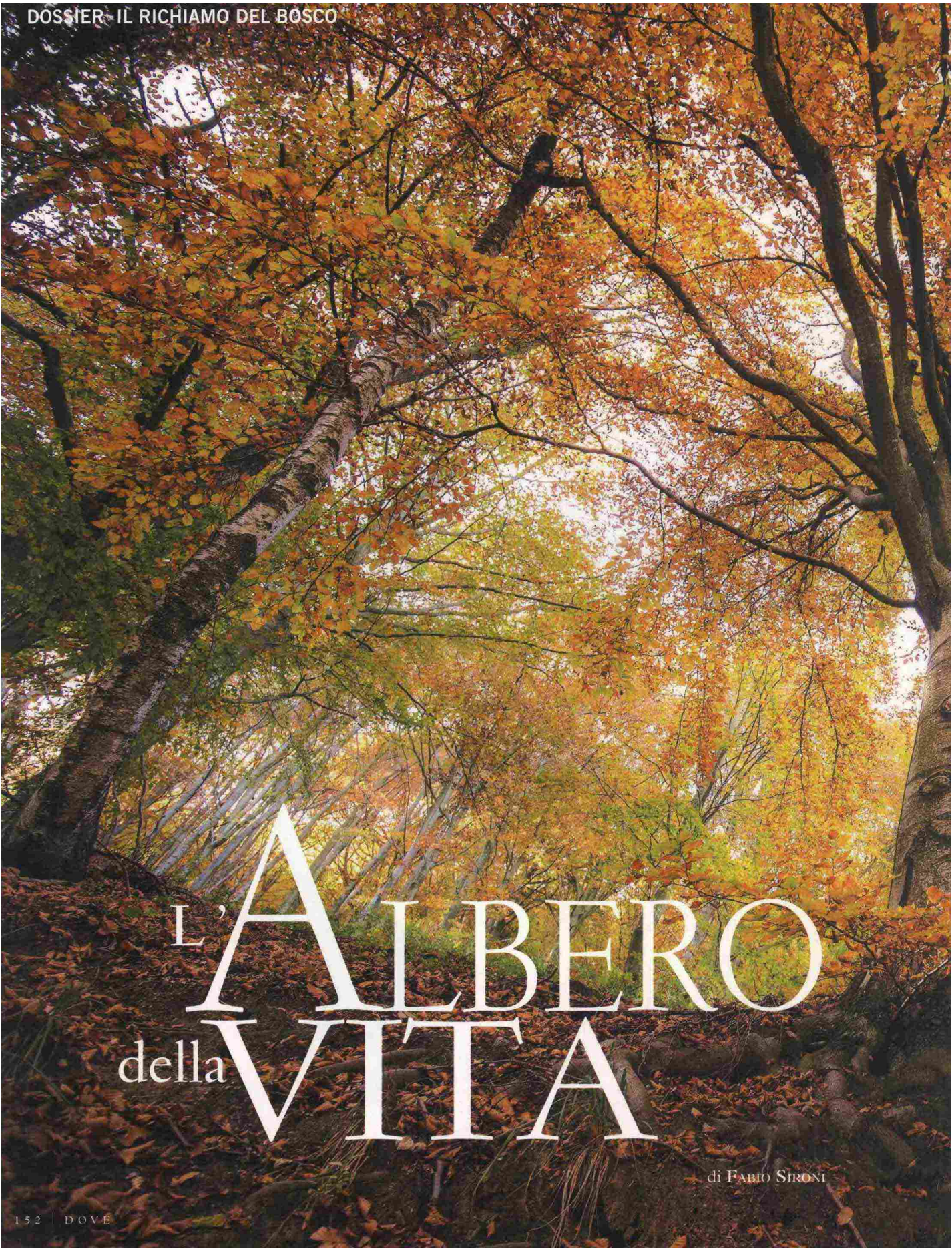


DA LEGGERE

Il bosco, in libreria, negli ultimi mesi ha ispirato decine di titoli. Fra i volumi più interessanti, quello di Daniele Zovi, *Alberi sapienti antiche foreste* (Utet, 2018, 20 €, copertina nella foto), racconta la complessità delle piante e la relazione sempre più stretta con l'uomo. Da leggere anche, entrambi di Tiziano Fratus: *I giganti silenziosi*, dedicato alle piante monumentali delle nostre città (Bompiani, 2017, 25 €) e *Il bosco è un mondo*, sulla salvaguardia degli alberi italiani (Einaudi, 2018, 16,50 €).



DOSSIER IL RICHIAMO DEL BOSCO



L'ALBERO della VITA

di FABIO SIRONI

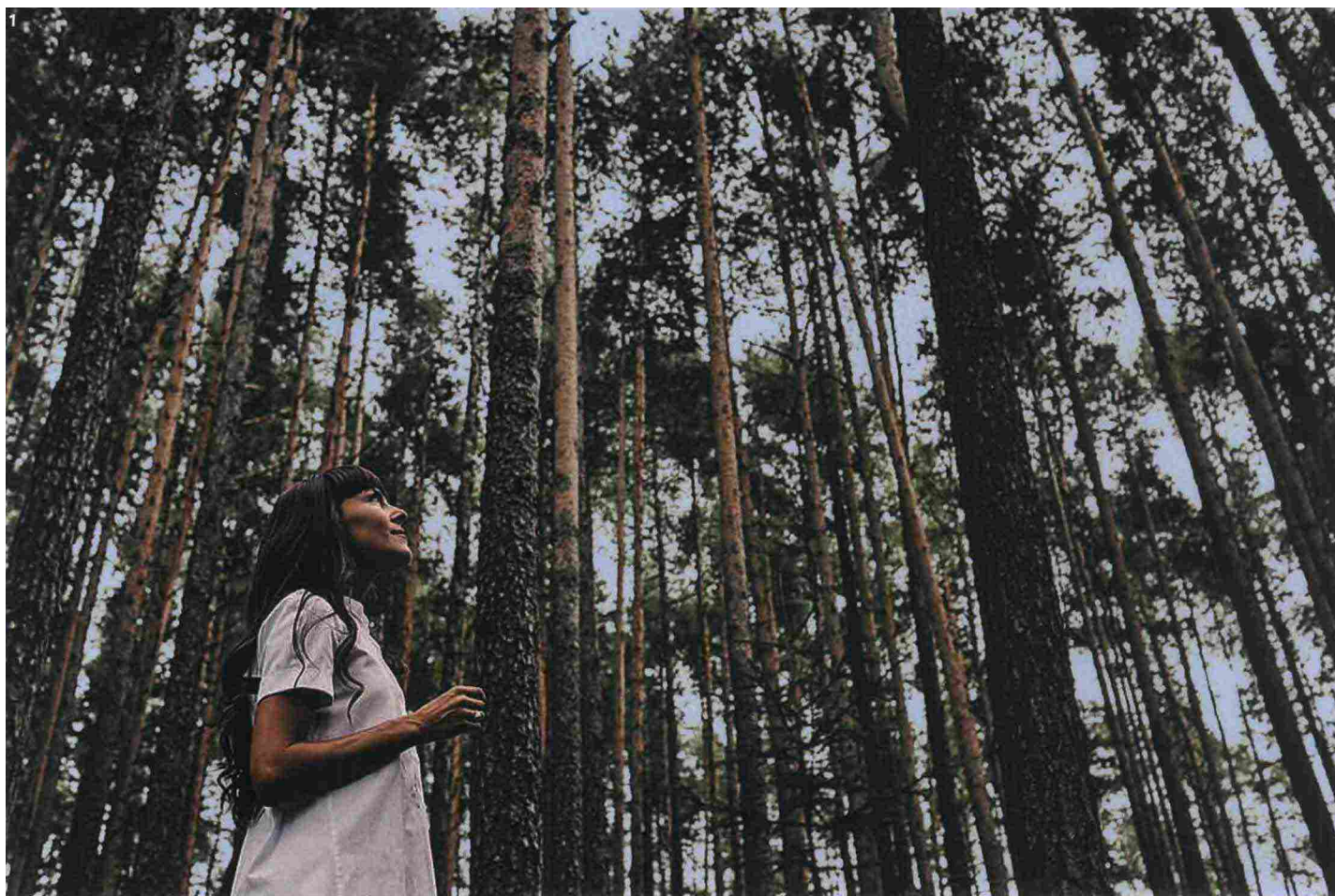
132 | DOVE

Ritaglio stampa ad uso esclusivo del destinatario, non riproducibile.

Codice abbonamento: 083430



Uno splendido raggio
nell'Oasi Zegna in
Piemonte. Qui nel 2015
sono nati i primi percorsi
dedicati per la pratica dei
bagni di foresta.



Le piante rilasciano molecole benefiche ed emettono frequenze positive.

Riconoscono la presenza umana e instaurano un dialogo con le persone. Dal Piemonte alla Puglia, i boschi e le esperienze che meritano un viaggio

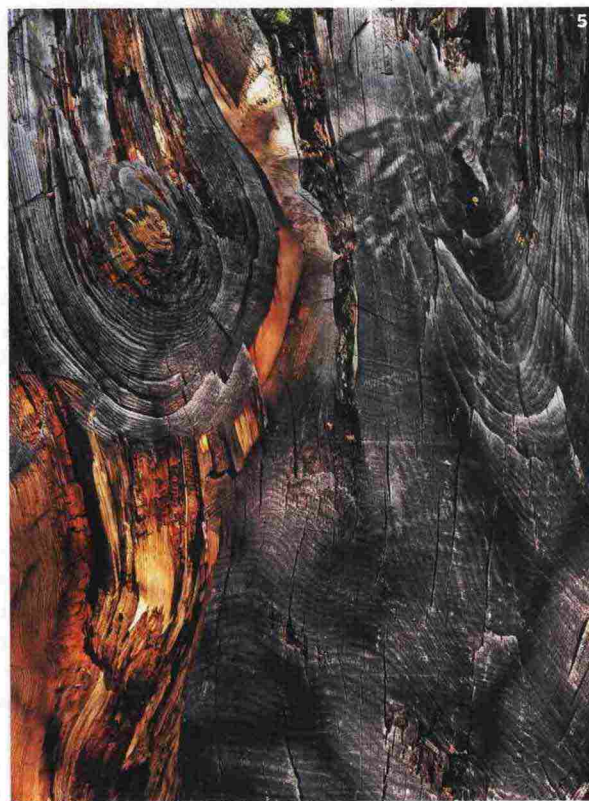
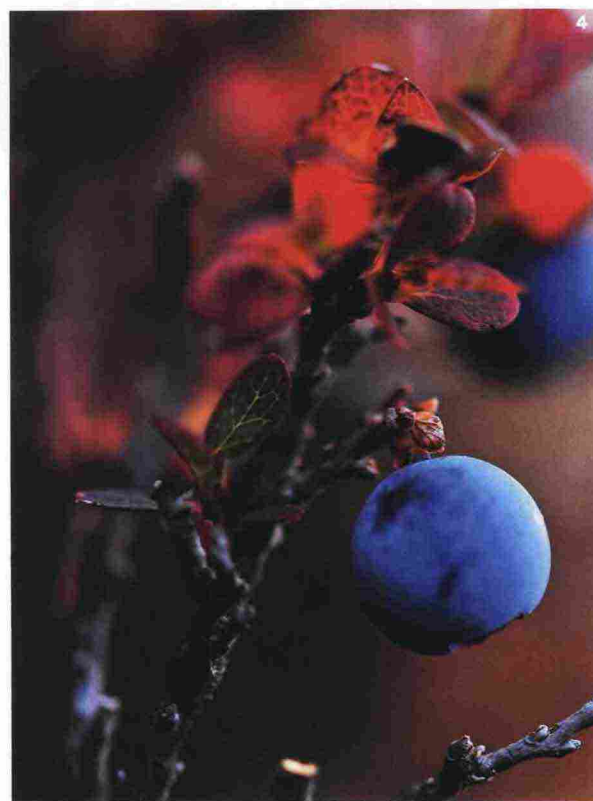
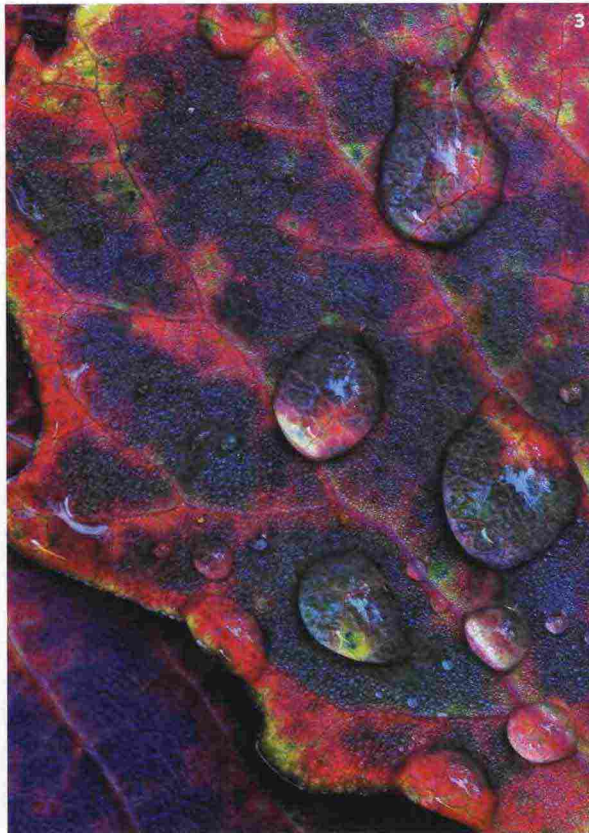
Un bosco è un organismo complesso ed è anche un luogo dello spirito, un luogo dentro il quale aleggiano paure e speranze, fughe e abbracci, sogni e visioni ancestrali. Proviamo, dentro al bosco, un senso di religiosità cosmica", scrive Daniele Zovi nel suo libro *Alberi sapienti antiche foreste*. Camminare fra le piante è un gesto anche culturale: il bosco è origine di tradizioni e sapere, custode di diversità biologica e paesaggistica, serbatoio di carbonio, fonte di vita, prodotti, beni e servizi. Riscoprirne l'importanza e la bellezza rappresenta una strada per il futuro, come succede nella scuola primaria Rio Crosio di Serralunga d'Asti, dove molte ore di lezione vengono svolte in mezzo agli alberi, secondo un modello sempre più diffuso nell'Europa settentrionale, che vede la Danimarca in prima fila. In queste pagine, alcune mete dove unire il piacere di una camminata fra i boschi agli effetti benefici delle piante sull'uomo.

Piemonte

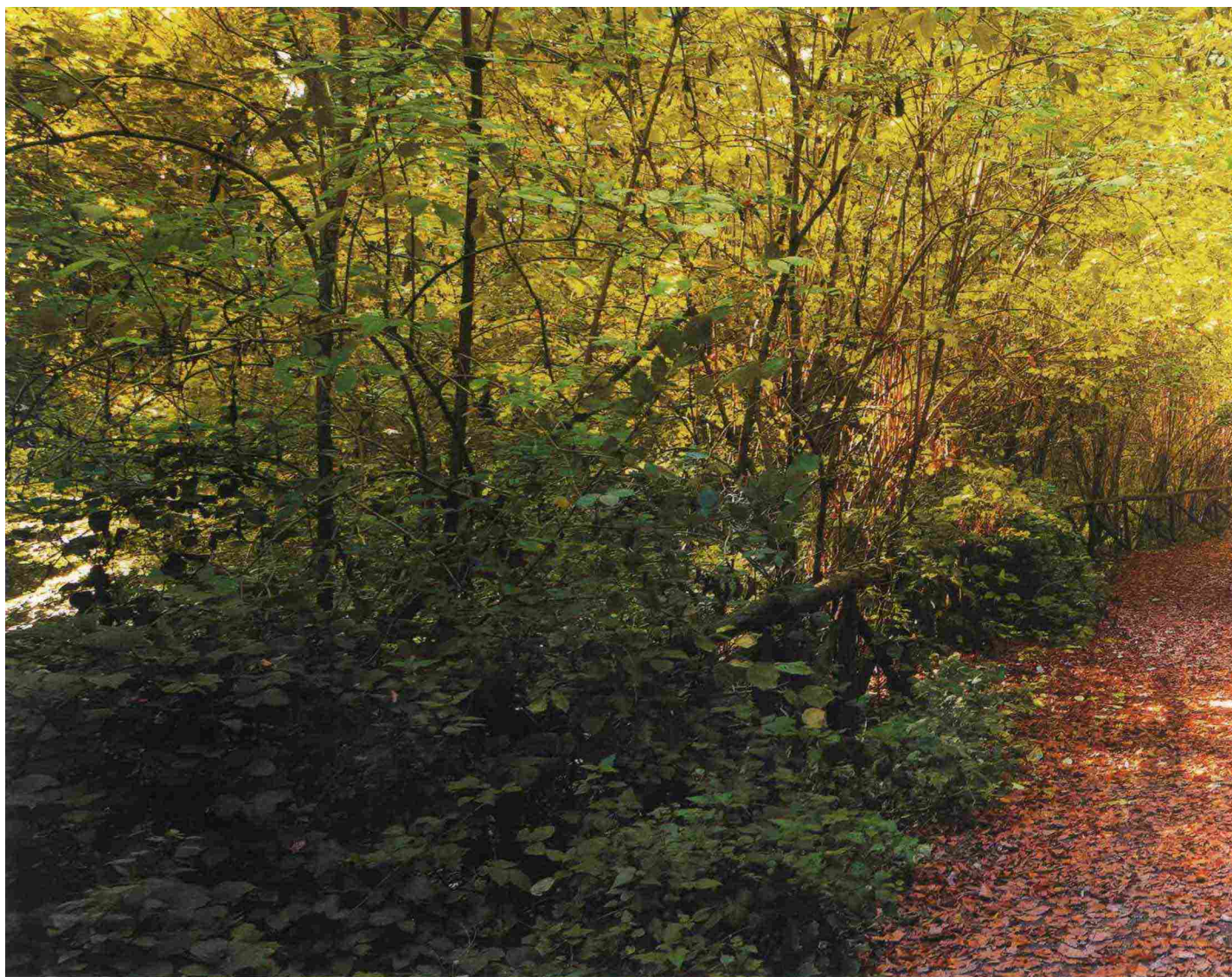
Tutto è nato dalla visione di Ermenegildo Zegna, che nel 1910, a Trivero, sulle Alpi Biellesi, fondò

1 | Il bosco di pini silvestri che delimita la Spa e il laghetto privato dell'hotel Seehof, a Naz Sciaves (Bz), in Valle Isarco (seehof.it).
2-5 | I fiori, le foglie, i frutti e la corteccia: nel forest bathing si impara a conoscere e sfruttare tutti gli elementi del bosco.

DOSSIER



TIBERIO SORVILLO, MICHEL TROCKEN/CYPRANER HOF DOLOMIT RESORT



La faggeta di Soriano nel Cimino, a pochi chilometri da Viterbo, nel Lazio. Dal luglio 2017 è stata riconosciuta dall'Unesco patrimonio mondiale naturale dell'umanità.

l'omonimo lanificio, seguito, negli anni Trenta, dalla piantumazione di mezzo milione di alberi per salvaguardare l'area. Nacque così l'Oasi Zegna, un'area protetta di cento chilometri quadrati nell'alta Val Sessera. Qui dal 2015 esistono tre sentieri per il bagno nella foresta, messi a punto dall'agronomo Marco Mencagli e dall'ecodesigner Marco Nieri. I due studiosi hanno scelto questa zona, particolarmente ricca di faggi, per il primo monitoraggio scientifico in Europa degli effetti benefici delle camminate nel bosco. La ricerca ha svelato che le foglie rilasciano elevate quantità di monoterpeni, sostanze aromatiche che agiscono sul sistema immunitario. Per ottenere un beneficio protratto nel tempo bisognerebbe camminare per almeno quattro ore nel bosco per tre giorni consecutivi, o almeno, se si ha a disposizione solo una giornata, fare cinque chilometri in quattro ore. Accanto ai sentieri per il *forest bathing*, all'Oasi Zegna c'è

anche il Bosco del sorriso, un percorso esperienziale ad anello di 4,8 chilometri che si basa sul *bioenergetic landscape*, una tecnica che studia l'interazione fra uomo e albero e misura gli effetti positivi delle frequenze emesse dalle piante. Le ricerche della coppia Mencagli-Nieri hanno identificato, lungo un percorso che annovera in prevalenza faggi, ma anche betulle, abeti e larici, i 16 alberi che attivano uno scambio bioenergetico con il corpo umano. Ciascuno è identificato da una targhetta; cartelli didattici spiegano come posizionarsi per ricevere il maggior beneficio (è consigliata una sosta di almeno dieci minuti) e quali sono gli organi umani interessati. Gli studi scientifici sulle proprietà terapeutiche delle piante sono nati il secolo scorso in Giappone, dove la pratica del cammino nella foresta è ben codificata: nel Sol Levante la maggior parte delle escursioni guidate iniziano e terminano con la misurazione della pressione arteriosa e con l'a-

ISTOCK

Codice abbonamento: 083430



nalisi dei livelli di amilasi salivare, un enzima che, in quantità elevate, è indicatore di stress.

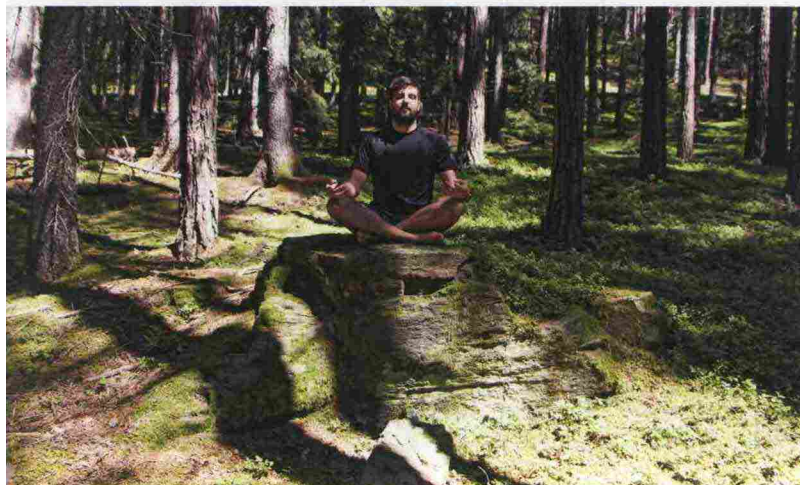
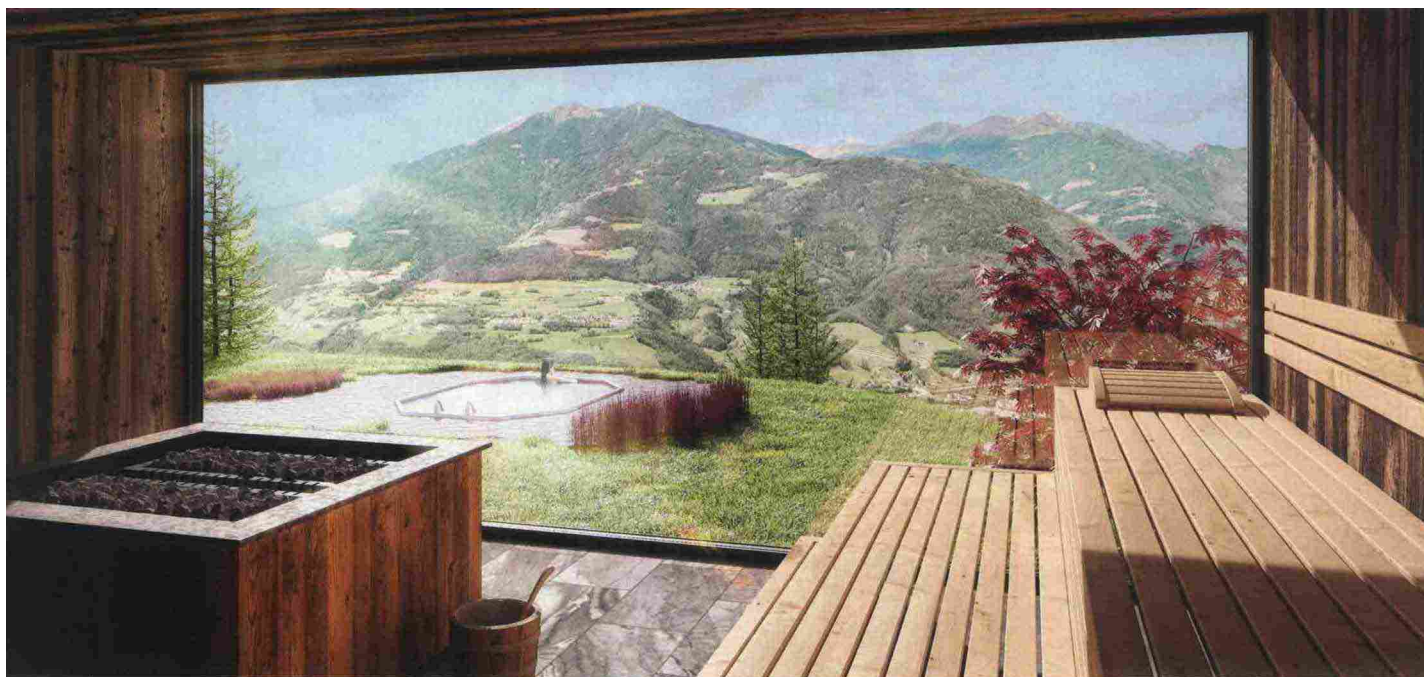
oasizegna.com/it/green-wellness.

Trentino

Dalla scorsa estate una faggeta a **Fai della Paganella** (Tn) ospita un parco dedicato ai bagni nella foresta, a poca distanza dall'Alp & Wellness Sport Hotel Panorama. Il faggio (*Fagus sylvatica*) è una delle quattro specie del bacino del Mediterraneo, insieme a leccio, sughera, quercia spinosa, con un alto potenziale emissivo di monoterpeni. Il sentiero di Fai è attrezzato con pannelli didattici e due lettini in legno su cui ci si può sdraiare per vedere le cime degli alberi ondeggiare e ascoltare il suono delle foglie mosse dal vento. Come infatti scrive Amos Clifford in *Bagni di foresta* (per info su questo libro, vedere il riquadro a pag. 159), "il canto degli uccelli, lo stormire delle foglie e il suono

dell'acqua corrente nei ruscelli ci fanno sentire bene". Un altro itinerario parte dal più grande parco recintato del Trentino (12 ettari) e arriva fino al lago. Ci si trova a **Levico Terme**, dove, nel 1900, gli Asburgo fecero costruire una residenza estiva, oggi trasformata nel Grand Hotel Imperial. L'albergo sorge all'interno dell'ampia area verde, aperta anche a chi non è ospite, e una delle esperienze migliori è la camminata scalzi, per calpestare le pigne, le foglie, gli aghi di pino, l'erba del prato: le piante dei piedi sono ricche di terminazioni nervose che stimolano l'intero organismo; il contatto diretto con la terra è inoltre un richiamo ancestrale. Dal parco di Levico si può proseguire verso l'omonimo lago, circondato da piante, il cui periplo, meno di tre chilometri, può essere percorso in circa un'ora e mezzo.

visitfaidellapaganella.it/sito/acqua-e-faggi;
sporthotelpanorama.it; hotel-imperial-levico.it



Marco Longo, 24 anni, esperto di *forest bathing*: accompagna nei boschi intorno a Bressanone gli ospiti del **My Arbor Plose Wellness hotel**, inaugurato la scorsa primavera (in alto, la Spa panoramica, interamente in legno).

Alto Adige

Con una superficie forestale che copre oltre la metà del territorio (372.174 ettari su 739.997, dati Infc, Inventario nazionale delle foreste e dei serbatoi forestali di carbonio), l'Alto Adige è un territorio particolarmente prezioso per gli amanti dei boschi. Numerose strutture organizzano camminate e sessioni di bagno nella foresta. "Noi oggi siamo come pesci fuor d'acqua: il bosco è stato il nostro habitat naturale fino a pochi secoli fa. Per questo, nel momento in cui

una persona entra in una foresta, gli alberi ne avvertono la presenza ed emettono sostanze che il corpo percepisce". Marco Longo, 24 anni, è un esperto di bagni nella foresta. Due volte alla settimana accompagna nei boschi di S. Andrea, vicino a Bressanone, gli ospiti del **My Arbor Plose Wellness hotel**, inaugurato lo scorso maggio. Il nome della struttura è un manifesto della sua filosofia: l'albergo, costruito su palafitte di legno, è a ridosso di un ampio bosco e si affaccia sulla valle Isarco e sulle Dolomiti. Anche per gli interni, dalle camere alle Spa, sono state utilizzate quattro essenze che crescono nella zona: il larice (ha proprietà purificanti e allenta le tensioni), il pino mugo (calmante e rilassante), il cirmolo (rinforza il sistema immunitario), l'abete rosso (effetto balsamico). "Innumerevoli studi spiegano come la permanenza fra gli alberi abbia effetti benefici sul sistema immunitario, nervoso, respiratorio e sullo stato mentale. Anche un gesto che può suscitare ironia, come abbracciare un tronco, ha un senso. Intanto nella cultura europea l'abbraccio è un gesto d'affetto; poi si crea un contatto emotivo con la pianta, anche a livello inconscio", continua Longo. "Per dare risultati duraturi, un bagno nella foresta non dovrebbe essere inferiore a 50 minuti, un periodo nel quale si impara a respirare correttamente, a contemplare le fronde, ad assaporare l'aria e a ritrovare il piacere del silenzio. Anche essere scalzi, se il clima e le condizioni del terreno lo consentono, crea un dialogo fra uomo e albero: i piedi sono le nostre radici".

Fra i territori di San Genesio e Meltina, l'**altopiano del Salto**, sul Monzoccolo, un costone delle Alpi Sarentine, ospita il bosco di larici (*Larix decidua*) più esteso d'Europa. Una Spa naturale a cielo aperto

PAGINE DA SFOGLIARE

È scientificamente provato che camminare nel bosco riduce il livello di cortisolo, l'ormone dello stress

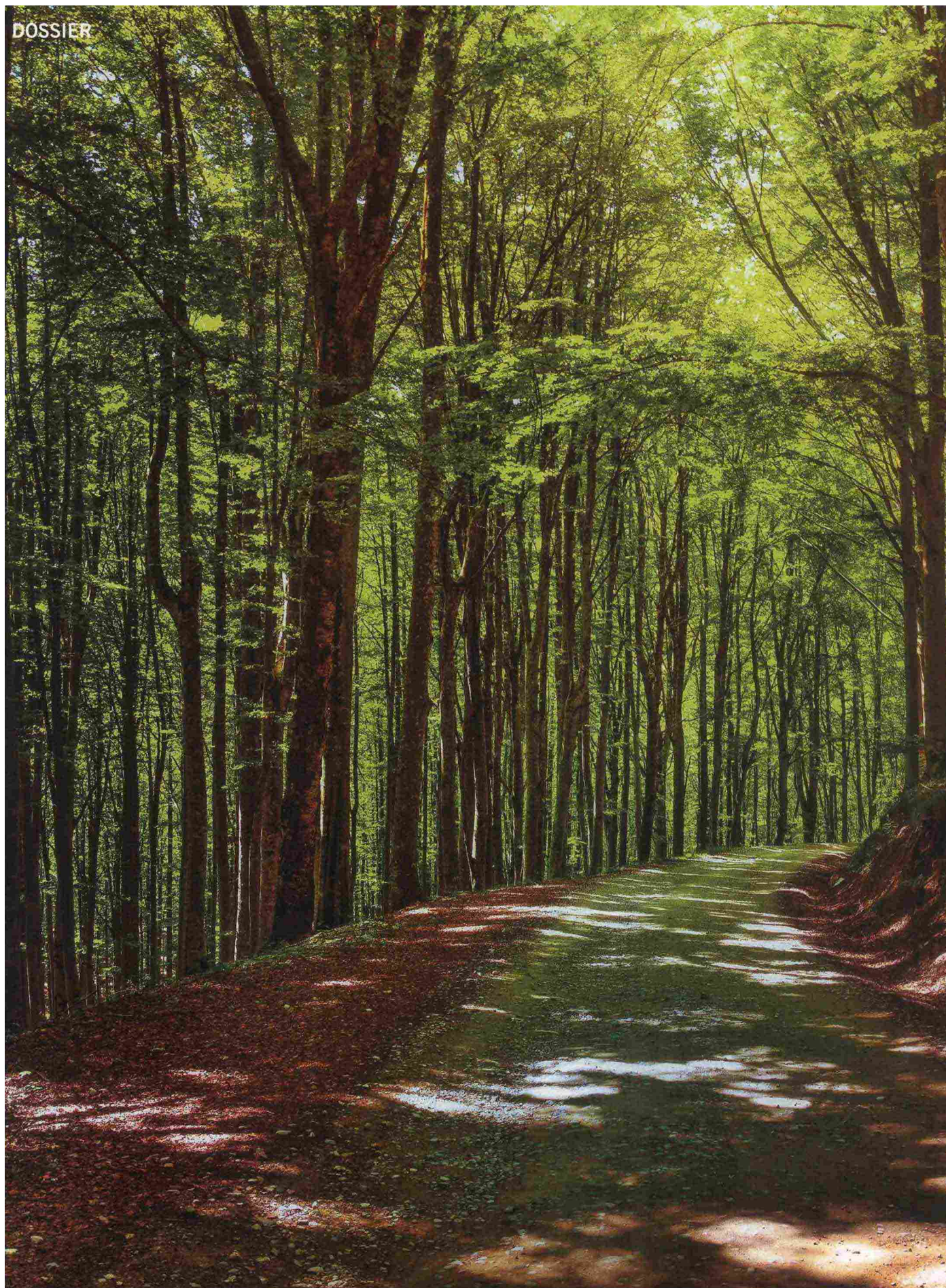
di tremila metri quadrati ricoperta di conifere che, oltre a imporsi per la loro bellezza, sono conosciute fin dall'antichità per il potere curativo. In questi boschi Renate Winkler, guida escursionistica e titolare dell'hotel Belvedere, a San Genesio, organizza camminate del respiro, ovvero passeggiate lungo i sentieri, con soste sotto le fronde dei larici ed esercizi di respirazione. "Quando si entra nel bosco il corpo si adatta immediatamente: il respiro diventa più sereno, tranquillo, profondo; anche i pensieri si fanno più chiari e ordinati. Camminare con la consapevolezza del proprio respiro aiuta a raggiungere un profondo stato di benessere", spiega Winkler. Il larice, che ha proprietà espettoranti, balsamiche, antinfiammatorie (ai tempi di Plinio e Paracelso se ne ricavava una pomata contro i reumatismi e la sciatica), viene utilizzato inoltre nella Spa dell'hotel, per massaggi a base di olio, e perfino in cucina, dove una delle ricette è il risotto con i germogli tritati.

All'inizio del Duemila l'architetto bolzanino Matteo Thun ha progettato per Ulrich Ladurner, titolare dell'azienda di prodotti senza glutine Dr. Schär, il Vigilius Mountain resort, inaugurato nel 2003 a Lana. L'albergo, il primo a ottenere in Italia la certificazione CasaClima classe A per la sua ecosostenibilità, si raggiunge soltanto in funivia ed è circondato dagli alberi: dall'alto la sagoma sembra quella di un tronco adagiato nel verde. Come spiega Claudia Tessaro, che dirige l'hotel, "tutta la struttura è in legno di larice non trattato: le ampie superfici vetrate danno l'impressione di essere sospesi in mezzo agli alberi. Un altro elemento caratterizzante è il profumo del legno che permea ogni ambiente. Gli ospiti vengono accompagnati per passeggiate nel bosco di conifere

Il bosco conquista anche le librerie. Ecco alcuni titoli per orientarsi e approfondire il tema del bagno nella foresta. L'immunologo giapponese Qing Li, uno dei primi a studiare il *forest bathing*, è autore di *Shinrin-Yoku. Immergersi nella foresta* (Rizzoli, 302 pagine, 15,90 €). A lui si devono numerosi studi sull'effetto indotto sul sistema immunitario dai monoterpeni emessi nelle foreste. Il libro racconta, da una parte, come un'intuizione iniziale nel tempo sia diventata un'osservazione scientifica, corroborata da dati misurabili; dall'altra, è ricca di consigli per portare gli effetti benefici della natura nelle case e nelle città: dalle piante d'appartamento all'uso degli oli essenziali, alla ginnastica all'aperto. A Marco Mencagli, agronomo, e Marco Nieri, esperto di ecodesign, si deve la nascita del primo percorso di *forest bathing* certificato in Italia, all'Oasi Zegna. In *La terapia segreta degli alberi* (Sperling & Kupfer, 228 pagine, 17 €), i due studiosi danno notizia, in un unico testo, delle "più importanti conoscenze in materia, allo scopo di comprendere meglio come gli alberi, le piante e più in generale tutti gli spazi verdi - dalla foresta al vaso in ufficio - possano indurre notevoli miglioramenti a livello psicofisico". Amilasi ed emoglobina, misurazione dello stress e pressione sanguigna, sistema immunitario e sistema nervoso simpatico e parasimpatico: in *Shinrin-Yoku. La teoria giapponese del bagno nella foresta per ritrovare il proprio equilibrio* (Gribaudo, 192 pagine, 15,90 €), Yoshifumi Miyazaki, ricercatore alla Chiba University, in Giappone, spiega come la scienza misura i benefici nell'attività nei boschi; vengono anche descritti numerosi esperimenti svolti dal 2005 al 2017 sui partecipanti alla *forest therapy*. Lo statunitense Amos Clifford ha fondato, nel 2012, Anft, un'associazione internazionale di guide qualificate nel *forest bathing* (natureandforesttherapy.org). In *Bagni di foresta* (Armenia, 184 pagine, 12,50 €), l'autore racconta l'effetto taumaturgico della natura con un approccio a tratti olistico e spirituale. Scrive Clifford: "Nella foresta entro in una dimensione di preghiera. Parlando alle piante e ai ruscelli, agli uccelli e alle nubi, mi pervade una sensazione di gratitudine".



DOSSIER



Ritaglio stampa ad uso esclusivo del destinatario, non riproducibile.



Nel bosco si impara a camminare, a **respirare**, a riconoscere **frutti** ed erbe benefiche



1 | Il **Parco Nazionale delle Foreste Casentinesi**, nell'Appennino tosco-romagnolo.
2 | Panorama da **San Genesio Valas**, frazione di San Genesio Atesino.
3-4 | Olio al larice e **risotto ai germogli di larice**: nella Spa e nel ristorante dell'**hotel Belvedere**, a San Genesio (Bz), che riaprirà il 29 marzo 2019.

dalla nostra personal trainer, Barbara Rappensberger. L'obiettivo è coinvolgere il visitatore in un'esperienza polisensoriale: ci si lascia toccare dai colori, dai profumi, dall'odore del bosco".

Si chiama "immersione boschiva ed escursione silenziosa" la proposta dell'hotel **Tratterhof**, a Rio di Pusteria - Maranza, che appartiene al gruppo dei Belvita Hotels. La novità, introdotta da quest'anno, è un tour, prettamente meditativo, che parte direttamente dall'albergo e prosegue nel bosco in compagnia di una guida alpina, nonché "ranger terapeutico", **Alfred Pabst**. A tratti ci si sofferma per contemplare le piante, annusare (l'aria incontaminata del bosco conta oltre duemila sostanze profumate, a cui vanno aggiunti i fiori, i funghi, l'erba, il muschio), ascoltare i suoni. Pabst invita gli ospiti ad avvicinarsi ed entrare in contatto con gli alberi e le rocce da cui trarre energia. "I nostri bagni nel bosco cacciano

lo stress, tolgono ansia e depressione e fanno sparire la rabbia per le cose quotidiane che non sempre vanno nel verso giusto. La presenza nel bosco ha effetti duraturi: gli esercizi imparati respirando, toccando, ascoltando o attraverso il semplice contatto cutaneo possono essere ripetuti a casa", spiega Pabst.

Anche al **Cyprianerhof Dolomit Resort** di Tires per gli ospiti vengono organizzati bagni nella foresta, con esercizi di respirazione, e passeggiate del pino mugho: si raccolgono rametti che poi verranno bruciati durante rituali di benessere.

Info: my-arbor.com; belvedere-hotel.it; vigilius.it; tratterhof.it; cyprianerhof.com

Centro e Sud Italia

Il castagno delle Moricce e quello della Pegaiola (450 anni di vita ciascuno), il faggione della

DOSSIER



In tutte le culture ci sono foreste sacre e molti alberi rappresentano la divinità

Pantenna (tre secoli di vita) e quello di Sambuchelli (due secoli). Sono alcune delle oltre 200 piante monumentali e storiche d'Italia di cui si pregia il **parco nazionale delle Foreste Casentinesi**, che copre una superficie di 368 chilometri quadrati lungo il confine di **Emilia-Romagna** e **Toscana**, a cavallo tra le province di Forlì-Cesena, Arezzo e Firenze. Con le guide ambientali dell'associazione senese **Kilometro Inverso** si possono prenotare sessioni di *forest bathing*, non solo nel Casentino, ma anche sul Monte Amiata, nella Foresta all'Uccellina e in altre spettacolari oasi toscane.

La **Foresta Umbra**, un'area naturale protetta di circa 400 ettari all'interno del **Parco Nazionale del Gargano**. Dal luglio 2017 le sue **faggete vetuste** sono patrimonio Unesco.

In **Umbria**, una foresta di 12 ettari, con querce, cerri, pini e salici, circonda il **castello di Petroia**, fortificazione dell'XI secolo su una collina vicino a **Gubbio** (Pg). Il maniero è celebre perché qui, nel 1422, nacque **Federico da Montefeltro**, futuro duca di Urbino, figura di spicco del Rinascimento italiano. Intorno all'edificio, aperto all'ospitalità, con 13 camere e ristorante, si dipana una rete di oltre dieci chilometri di sentieri, tut-

ti collegati tra loro, percorribili da chi fa *forest bathing*.

Le foreste di faggio, una delle specie con la maggiore emissione di monoterpeni, ricoprono oltre il 60 per cento del **parco nazionale d'Abruzzo Lazio e Molise**. Le faggete della riserva, dove sono stati trovati gli esemplari più antichi d'Europa, sono quelle di **Val Cervara**, a Villavallelonga, **Moricono**, a Lecce nei Marsi, **Coppo del Morto** e **Coppo del Principe** (Pescasseroli) e **Cacciagrande**, a Opi. Nel Lazio si presta ai bagni di foresta anche la faggeta vetusta del Monte Cimino, nel Viterbese. All'interno del **parco nazionale del Gargano**, in **Puglia**, sorge il *nemus garganicum* citato da molti poeti latini (Orazio, Ovidio, Virgilio), ovvero la Foresta Umbra. Dal 2017 le sue secolari faggete sono patrimonio Unesco. E, camminando sotto le fronde fitte e ombrose, sembra di sentire, come un sussurro, la voce del bosco. Un silenzio fatto di mille suoni.

Info: parcoforestecasentinesi.it; kilometroinverso.com; petroia.it; forestaumbra.com. **D**