

CORSO DI **MONTAGNATERAPIA** *Benessere in Quota*

RAZIONALE - CORSO DI MONTAGNATERAPIA

BENESSERE IN QUOTA

La Montagna che Cura: Metodologia, Natura e Inclusione nel Paesaggio Siciliano

1. La Natura come Spazio Terapeutico e di Relazione

La natura non è un mero sfondo passivo, ma un agente attivo di cura, rigenerazione e inclusione. L'ambiente naturale, con la sua imprevedibilità controllata, i suoi ritmi biologici e la sua dimensione sensoriale e immersiva, offre uno stimolo cognitivo, emotivo e motorio unico nel suo genere.

Attraverso l'esperienza diretta dell'ambiente montano e dei sentieri naturalistici, il corpo e la mente riprendono contatto con la propria dimensione più autentica.

Camminare in natura rompe le barriere della marginalizzazione e della rigidità istituzionale, trasformando la fatica condivisa, il superamento degli ostacoli naturali e la percezione del paesaggio in potenti strumenti di alleanza terapeutica, autoefficacia e sviluppo dell'autonomia individuale e di gruppo.

2. Il Rigore della SIMOnT: La Montagnaterapia come Metodologia Clinico-Affinata

La Montagnaterapia non si riduce alla semplice escursione ricreativa, ma costituisce un approccio metodologico a carattere terapeutico-riabilitativo e socio-educativo rigoroso, strutturato e validato.

Con la collaborazione e il patrocinio della SIMOnT (Società Italiana di Montagnaterapia), l'evento enfatizza l'importanza di un modello d'intervento multidisciplinare in cui equipe mediche, psicoterapeuti, educatori, guide alpine e soci CAI operano in sinergia. Dalla fase di progettazione e selezione dei percorsi fino all'adozione di schede scientifiche di valutazione e rilevazione degli outcome individuali, la SIMOnT garantisce la scientificità e la sicurezza dell'esperienza, trasformando la montagna in un vero e proprio laboratorio clinico ed esperienziale.

3. La Sicilia: Laboratorio di Inclusione, Biodiversità e Primalità Mediterranea

La Sicilia, con la sua eccezionale varietà morfologica e la ricchezza dei suoi contesti montani e naturali — dai rilievi delle Madonie ai complessi vulcanici e alle dorsali dell'entroterra —, si attesta

come territorio ideale e pionieristico per la sperimentazione della Montagnaterapia.

In questo contesto, il territorio siciliano non offre soltanto scenari di straordinaria bellezza paesaggistica e biodiversità, ma si fa promotore di una cultura dell'accoglienza e dell'integrazione. Radicata nella millenaria tradizione mediterranea di prossimità e solidarietà, la Sicilia diventa la culla di un nuovo paradigma di welfare della salute mentale e della disabilità, dimostrando come le risorse territoriali e ambientali dell'isola possano trasformarsi in un bene comune terapeutico e in un modello d'eccellenza sul piano nazionale.

Obiettivi Fondamentali dell'Evento

Integrazione multidisciplinare: Creare un ponte concreto tra il mondo della sanità, della prevenzione, del terzo settore e del volontariato ambientale.

Validazione scientifica: Promuovere e condividere la metodologia SIMOnT per il monitoraggio dell'efficacia degli interventi in ambiente naturale.

Valorizzazione territoriale: Affermare il ruolo della montagna siciliana come risorsa strategica per la salute pubblica, la sostenibilità e la coesione sociale.