

CARTELLA STAMPA – LUMINA MILIA

Cos'è Lumina Milia

Lumina Milia è il primo Giardino Botanico Esperienziale d'Italia, un'area naturale di 5 ettari situata ad Ampezzo (UD), nel cuore della Carnia. È un luogo dove la conoscenza della Natura diventa esperienza: emozione, scoperta, meraviglia. Il progetto si fonda sulla didattica leggera, un metodo che unisce divulgazione scientifica, percezioni sensoriali e un pizzico di alchimia, rendendo l'apprendimento naturale, dolce e coinvolgente.

All'interno del parco convivono diversi ecosistemi e tre ambienti boschivi distinti, che ospitano un patrimonio botanico di grande valore: · oltre 400 specie vegetali · 120 piante officinali

Il Percorso Naturalistico

· Lunghezza: oltre 2 km · Dislivello: 100 m · Scalini: 150 · Ambienti attraversati: faggeta, bosco misto, bosco ripariale, torrente, prato · Durata media: 1h 30' – 2h · Difficoltà: escursionistica (scarpe da trekking obbligatorie) · Accesso: contingentato, solo su prenotazione

Il percorso è costellato di punti di osservazione privilegiati, pensati per valorizzare scorci, dettagli botanici e fenomeni naturali. Di giorno è un itinerario di scoperta; di notte diventa un'esperienza unica in Italia.

Il Bosco di Notte

Lumina Milia ospita il primo percorso naturalistico notturno d'Italia, oggi tra i sentieri boschivi illuminati più lunghi d'Europa. La visita serale trasforma il bosco in un ambiente sospeso: la vista si attenua, mentre suoni, profumi e percezioni tattili si amplificano. Le ombre ridisegnano i tronchi, le fronde assumono forme misteriose, il vento sembra raccontare storie antiche.

Tra le specie più affascinanti spicca la *Mirabilis jalapa*, che apre i suoi fiori solo all'imbrunire. Il percorso conduce fino al torrente Teria, legato alle leggende degli Sbilfs e delle Aganis, spiriti dei boschi e delle acque della tradizione carnica.

Benessere Forestale

La visita a Lumina Milia è anche un'esperienza di rigenerazione psicofisica. La ricerca scientifica conferma da anni i benefici del contatto con la Natura: riduzione del cortisolo, abbassamento della frequenza cardiaca, miglioramento dell'umore e del sistema immunitario.

Il parco integra naturalmente pratiche di: · **Eco-Mindfulness** – presenza, ascolto e respirazione consapevole · **Grounding e Barefooting** – contatto diretto con il suolo e gli elementi naturali · **Forest Bathing** – immersione nel bosco come pratica di benessere

Team Building Naturalistico

Lumina Milia propone anche attività di **Team Building Naturalistico**, pensate per gruppi, aziende e organizzazioni. Le esperienze uniscono natura, collaborazione e gioco attraverso: · attività guidate

basate sulla didattica leggera, · esercizi dedicati a fiducia, comunicazione e soft skills, · metafore naturali sul lavoro di squadra (cooperazione tra alberi, reti ecologiche), · una fase ludica come l'**Escape Garden**, dove i partecipanti risolvono enigmi e prove ispirate al bosco.

Il bosco diventa così uno spazio di apprendimento autentico, capace di rafforzare coesione, creatività e motivazione del gruppo.

Missione del Progetto

Il Giardino Botanico Esperienziale di Ampezzo nasce per: · valorizzare il patrimonio naturale della Carnia · promuovere una divulgazione scientifica accessibile e coinvolgente · offrire esperienze immersive che uniscono natura, cultura e benessere · riportare il pubblico a un contatto autentico con il mondo vegetale · far scoprire la bellezza delle piante spontanee e l'utilità millenaria delle officinali

Target e Fruizione

Il percorso è ideale per: · famiglie (esclusi bambini molto piccoli) · coppie in cerca di un'esperienza romantica · gruppi di amici · appassionati di natura, fotografia, benessere e storytelling · professionisti del fashion e modelle in cerca di ambienti naturali per rigenerarsi, ritrovare equilibrio e vivere momenti di benessere lontani dai ritmi frenetici delle produzioni creative. · giornalisti, blogger e content creator

Il Giardino Botanico non è adatto a persone con difficoltà motorie e a bambini molto piccoli.

Informazioni Pratiche

· Località: Ampezzo (UD) · Estensione del parco: 5 ettari · Specie vegetali presenti: oltre 400 · Piante officinali: 120 specie · Apertura: stagionale (primavera-autunno); extra stagione solo alcune attività a richiesta · Durata visita: mediamente 120 minuti · Equipaggiamento: scarpe da trekking, abbigliamento comodo · Prenotazione: obbligatoria (accesso contingentato)

Lumina Milia®

Giardino botanico esperienziale
Strada esterna Corso, Località Milia,
Ampezzo (UD)
<https://www.luminamilia.com>