



# BIKE THERAPY

## Cambiamento individuale per uno sviluppo sostenibile collettivo

### *corso online*

Docente: prof.ssa **Elena GIARDINA**

**Giovedì ore 19.20 – 20.50**

**Bike Therapy** è filosofia del benessere per rigenerare se stessi, la propria mente e il proprio corpo in armonia con il territorio e la natura. Pensare alla bicicletta come mezzo di comunicazione, ma soprattutto come terapia individuale e collettiva. La bicicletta ha la facoltà di essere interpretata come cura per tutti i mali! Iniziamo a pedalare quasi sempre da bambini, spinti da adulti che con la gioia nel cuore ci lanciano in un volo di equilibrio che ci accompagnerà per tutta la vita. L'idea che la bicicletta debba essere indispensabile e presente nella nostra quotidianità può cambiare tantissime visioni future per migliorare la nostra esistenza individuale ma soprattutto quella collettiva. Pedalare aiuta noi stessi, la nostra mente, il nostro corpo ma soprattutto l'ambiente che ci circonda e di cui noi dobbiamo esserne custodi.

Bike Therapy è un progetto ideato da Elena Giardina, giornalista ed economista ambientale, lavora nel campo della comunicazione, formazione e tutela e mobilità ambientale è anche istruttrice e guida mtb.

**Il corso si svilupperà in 5 grandi macro aree:**

- **Sviluppo sostenibile e Agenda 2030**

L'educazione allo sviluppo sostenibile diventa oggi un obiettivo strategico per il presente e per il futuro del nostro Paese. La sfida ambientale, legata alla conservazione delle risorse del nostro Pianeta, rappresenta un obiettivo non più eludibile per le future generazioni. Perché questo accada, è necessario un profondo cambio di mentalità che coinvolga le istituzioni, le imprese e le singole persone.

- **Mobilità sostenibile e mobilità ciclabile**

Il settore dei trasporti ha un forte impatto sull'ambiente. La mobilità sostenibile e in particolare quella ciclabile è una risposta per risolvere questa problematica. Si entrerà nei dettagli della mobilità ciclabile, descrivendo nel dettaglio tutti i benefici di questa modalità di trasporto e si esaminerà anche la mobilità della Città Metropolitana di Torino.

- **Passato e futuro della bicicletta**

La bicicletta nel passato era il mezzo di trasporto più utilizzato per i trasporti quotidiani e ci ha accompagnato durante la storia, oggi è quella meno usata ma negli ultimi anni sta vivendo una nuova espansione.

- **Comunicazione della bicicletta**

La comunicazione per tutte le grandi questioni ambientali è fondamentale per sensibilizzare più persone possibili e anche la comunicazione dei media ha un ruolo importante, come comunicano oggi le testate giornalistiche gli eventi sia di cronaca sia sportivi legati alla bicicletta?

- **Educazione sostenibile**

È sempre più forte la voglia di cambiamento da parte delle persone, provocata soprattutto dai tanti problemi che affliggono la vita dell'umanità, soprattutto a riguardo dei più deboli e degli ultimi, oggi si parla di razzismo ambientale. Ma la difficoltà generale è sapere cosa fare per rendere possibile il cambiamento urgente, necessario e possibile.