

Access Free Piccoli Giardini  
Progettare E Coltivare Terrazzi  
E Spazi Verdi

# **Piccoli Giardini Progettare E Coltivare Terrazzi E Spazi Verdi**

**Questo testo contiene i risultati di una ricerca universitaria condotta sull'ambiente costiero, da tempo soggetto a forti pressioni antropiche, a vari fenomeni di urbanizzazione, cementificazione e costruzione di infrastrutture di vario genere. Ruota intorno ai due termini principali di paesaggio e**

**turismo e all'aggettivo costiero che li accomuna. Si riferisce, in particolare, a quei processi di sviluppo turistico che sono stati tra i motori principali e le cause primarie delle trasformazioni di tante aree litoranee; evidenzia problemi e vicende di particolare complessità e criticità che si sono succeduti in prevalenza negli ultimi cinquant'anni e che hanno riguardato e riguardano l'alterazione delle fragilità naturali e delle identità culturali del paesaggio costiero; analizza**

**le potenzialità di un  
approccio paesistico  
integrato per affrontare,  
congiuntamente, le  
interazioni esistenti tra  
tutela attiva delle risorse e  
politiche di utilizzo turistico  
sostenibile. Alla ricerca  
hanno partecipato studiosi e  
ricercatori universitari  
interessati da tempo ai temi  
ed ai problemi che  
coinvolgono le tematiche  
paesaggistiche e  
all'applicazione di principi  
ed obiettivi delle recenti  
carte e normative, nazionali  
ed internazionali, che  
considerano il paesaggio un**

**organismo vivente in  
continua trasformazione,  
una risorsa comune che  
richiede politiche integrate  
ed azioni progettuali  
continue e sostenibili.  
Parlare di Cultura dell'acqua  
e progettazione paesistica  
significa, anzitutto,  
confrontarsi con la  
complessità dell'elemento  
"acqua". Liquido incolore e  
insapore, origine  
dell'umanità, "oro blu" del  
pianeta, protagonista  
dinamico, camaleontico ed  
imprevedibile del territorio,  
componente del paesaggio  
in perenne trasformazione**

**nei confini, nelle forme, mai eguale a se stesso, con valenze simboliche, rituali e metafisiche difficilmente eguagliabili. Parlare di Cultura dell'acqua e progettazione paesistica significa affrontare la questione della sostenibilità in termini ecologico-ambientali, economici, etici. Parlare di Cultura dell'acqua e progettazione paesistica significa porre l'accento sulle criticità e sull'emergenze. Emergenza a scala "globale", vera e propria crisi planetaria che vede l'acqua tra due**

**estremi: da una parte,  
l'acqua che fa paura perché  
manca, non c'è (siccità e  
desertificazione) e,  
all'opposto, l'acqua che fa  
paura in quanto calamità  
che distrugge, devasta,  
inonda (alluvioni).**

**Emergenza alla scala del  
"quotidiano" da ricercarsi  
nella persistente offesa ai  
paesaggi d'acqua (dai fiumi,  
ai laghi, alle zone umide), al  
sempre più colorito e poco  
rispettoso lessico fatto di  
"indifferenza",  
"emarginazione" e degrado.  
Parlare di Cultura dell'acqua  
e progettazione paesistica**

**significa mettere in primo piano il patrimonio di memorie, valori, saperi ed identità, oggi sempre più a rischio estinzione e per questo da recuperare e salvaguardare. Parlare di Cultura dell'acqua e progettazione paesistica significa, infine, impegnarsi nella costruzione di una piattaforma comune di riferimenti conoscitivi e di opzioni strategiche, da cui far discendere indicazioni per la definizione di regole e di indirizzi ("sistema delle scelte") in grado di soddisfare le diverse**

**esigenze e le aspettative delle comunità locali, in accordo con i principi della sostenibilità, dello sviluppo e della qualità paesistica dei luoghi d'acqua. Michele Ercolini (La Spezia, 1974), Architetto, Dottore di Ricerca in Progettazione paesistica, attualmente è Assegnista di ricerca (ICAR/15) presso il Dipartimento di Urbanistica e Pianificazione del Territorio dell'Università degli Studi di Firenze. Dal 2006 svolge attività didattica come Docente a contratto presso le**



**Università degli Studi di Firenze, Perugia e Bologna. Ha promosso, organizzato e coordinato Seminari di studio e Convegni nazionali ed internazionali. Oltre all'attività didattica e di ricerca, dal 2001 ha intrapreso collaborazioni professionali con particolare riguardo agli interventi su aree sensibili, pianificazione paesistica, pianificazione delle aree protette, riqualificazione ambientale, pianificazione urbanistica, eccetera. Ha pubblicato libri, saggi e articoli su riviste specializzate.**

Access Free Piccoli Giardini  
Progettare E Coltivare Terrazzi  
E Spazi Verdi

## **Progetto Giardino**

**Abitare poeticamente la  
terra**

**Progettare e riqualificare le  
pareti per l'efficienza  
energetica. Chiusure  
verticali opache e  
trasparenti**

**Una strategia per  
l'architettura sostenibile**

**Progettare e coltivare  
terrazzi e spazi verdi**

**Tesi di laurea ed esami del  
laboratorio di progettazione  
di Paolo Portoghesi**

Il progetto delle Green  
Infrastructure si colloca  
nell'ambito scientifico della  
progettazione tecnologica

## Access Free Piccoli Giardini Progettare E Coltivare Terrazzi E Spazi Verdi

ambientale attraverso l'implementazione di soluzioni nature-based per la riqualificazione ambientale, l'inclusione sociale e lo sviluppo economico dei sistemi metropolitani. Attraverso una estesa casistica internazionale, si indagano le vicende evolutive dell'evidence-based design, inteso come pensiero strategico volto a massimizzare i benefici integrati forniti dai sistemi socio-ecologici attraverso trasformazioni architettoniche e urbane di tipo adattivo. Prendendo in rassegna i principi economici alla base della valutazione del Capitale Naturale e dei servizi ecosistemici, viene

## Access Free Piccoli Giardini Progettare E Coltivare Terrazzi E Spazi Verdi

fornito un quadro delle tecniche "non di mercato" e delle più recenti forme di incentivo alla conservazione delle infrastrutture ecologiche e di supporto alle economie locali: Market-based Instruments e Payments for Ecosystem Services.

Volete imparare a piantare gustose verdure, erbe e bellissimi fiori nel vostro giardino? Volete creare un giardino nel vostro cortile di casa, ma non sapete da dove iniziare? Sapevate che il giardinaggio può anche aiutare a migliorare la vostra salute in molti modi diversi? Avete degli obiettivi per il vostro giardino, ma non sapete come raggiungerli? State

## Access Free Piccoli Giardini Progettare E Coltivare Terrazzi E Spazi Verdi

cercando una risorsa che vi aiuti a capire il giardinaggio e come iniziare subito? Se questo è il vostro caso, allora continuate a leggere! Il giardinaggio è un hobby che può essere imparato e insegnato. Il giardinaggio può essere un modo divertente e piacevole per entrare in contatto con la natura e vi darà anche l'opportunità di provare nuove ricette nutrienti e modi di mangiare che piaceranno a voi e alla vostra famiglia. Coltivare una varietà di cibo è tanto efficace quanto vantaggioso. Il giardinaggio è un'attività che richiede un pò di pazienza, ma alla fine è gratificante mangiare

## Access Free Piccoli Giardini Progettare E Coltivare Terrazzi E Spazi Verdi

prodotti freschi che voi stessi avete coltivato. Imparare a fare giardinaggio vi aiuterà a raggiungere tutti i vostri obiettivi, non importa quanto grandi o piccoli essi siano.

Indipendentemente da chi siete e da cosa volete realizzare, la base del giardinaggio è la stessa per tutti. Questo libro vi farà capire tutto quello che dovete sapere sul giardinaggio in cortile, compresi i vantaggi e le sfide che porta, e vi fornirà un progetto passo dopo passo per raggiungere un livello superiore di comprensione della materia, insieme ad alcuni consigli e processi pratici che potete mettere in pratica subito. Non c'è

## Access Free Piccoli Giardini Progettare E Coltivare Terrazzi E Spazi Verdi

mai stato un libro così delicato nel suo approccio e così efficace nell'aiutare le persone a capire come iniziare a fare giardinaggio nei propri cortili di casa.

All'interno di queste pagine, scoprirete:

- Basi del giardinaggio
- Tutto quello da sapere
- Concetto di giardinaggio sostenibile
- Ti Cultura dell'acqua e progettazione paesistica

Progettazione, realizzazione e gestione degli spazi verdi.

Manuale tecnico-operativo

Progettare il verde in città. Una strategia per l'architettura sostenibile

Paesaggio costiero, sviluppo turistico sostenibile

## Access Free Piccoli Giardini Progettare E Coltivare Terrazzi E Spazi Verdi

La misura del piano

In giardino non si è mai soli.

Diario di un giardiniere curioso

**Questa raccolta di tesi ed esami degli studenti della Facoltà di Architettura documenta una parte del lavoro svolto nei corsi di progettazione del Prof. Paolo Portoghesi, e nello specifico all'interno del seminario coordinato da Donatella Scatena, che riguardano il periodo che intercorre tra il 1995 e il 2007, anni in cui Portoghesi ha insegnato progettazione. Portoghesi, che fino al 1995 ha avuto la cattedra di storia dell'architettura, afferma di avere un debito verso l'insegnamento della storia, strumento**



**essenziale di conoscenza e di indagine per un progettista. La ricerca vuole testimoniare e raccontare, attraverso i lavori degli studenti, come Portoghesi abbia posto le basi di quello che sarà il suo metodo progettuale, basato sui tre concetti chiave di: architettura urbana in rapporto al luogo, concezione dello spazio come sistema di luoghi, rapporto dell'architettura con la storia e la memoria personale e collettiva. Le nozioni di architettura come luogo e spazio come sistema sono rintracciabili in tutti i progetti presentati nel testo e sono sviluppati soprattutto nelle tesi di laurea. Del rapporto invece tra natura e**

**architettura i giovani architetti non hanno colto solo la suggestione delle forme, ma hanno cercato di carpire le leggi strutturali che regolano la crescita organica, il numero aureo, la serie di fibonaccì, l'espressione frattale, l'autorganizzazione della materia e la sua metamorfosi, le regole ferree dell'ordine naturale e dell'ordine più complesso del caos. Il metodo adottato da Portoghesi, e trasmesso attraverso il seminario di Scatena, somiglia a quello di Hans Poelzig nel Bauhaus, che cercava di portare lo studente ad una scelta progettuale libera e consapevole. Con lo scopo non**

**solo di sperimentare una diversa morfologia spaziale, ma di riappropriarsi di un rapporto etico con il mestiere dell'architetto e di sviluppare una nuova alleanza con la terra che l'uomo poeticamente abita. PAOLO PORTOGHESI, figura anomala, che unisce al talento dello storico e del critico quello dell'architetto creatore, ha diretto e dirige riviste di architettura, pubblicato centinaia di articoli e più di cinquanta volumi di storia e teoria dell'architettura, molti dei quali tradotti in più lingue. Ha cominciato a insegnare presso l'Università della Sapienza nel 1962. Attualmente è professore**

**di Geoarchitettura presso la facoltà di architettura "Valle Giulia". È stato il primo direttore del settore architettura della Biennale di Venezia della quale è poi stato presidente. La sua opera architettonica più famosa è la moschea di Roma.**

**DONATELLA SCATENA,**  
architetto, ricercatore, insegna progettazione presso la Facoltà di Architettura Valle Giulia di Roma. Tra le sue pubblicazioni recenti "Sapere/Saper fare.

**L'insegnamento della progettazione", I° Quaderno del Dipartimento Ar\_cos.**

**Il volume offre articolati spunti di riflessione sulle trasformazioni urbane poste in essere in Italia**

**Access Free Piccoli Giardini  
Progettare E Coltivare Terrazzi  
E Spazi Verdi**

**per il consumo del loisir e sulle  
relative architetture nelle diverse  
tipologie: temi già indagati da  
altre “storie” o in altri paesi, ma  
solo di**

**Catalogo alfabetico annuale  
Dai margini del caos. L'ecologia  
del progettare**

**Tutto Quello Che Dovete Sapere  
Per Iniziare A Coltivare Verdure,  
Fiori Ed Erbe In Casa.**

**PGT di Milano. Rifare,  
conservare o correggere?**

**Architettura e paesaggi della  
villeggiatura in Italia tra Otto e  
Novecento**

**L'unificare il momento  
produttivo e  
l'innovazione inventiva,**

# Access Free Piccoli Giardini Progettare E Coltivare Terrazzi E Spazi Verdi

quale passaggio dal pratico al suggestivo, non può ridursi alla sola applicazione delle tecniche convenzionali: la progettazione presuppone una tecnica che si realizza mettendo in scena l'immaginario e rendendo comunicanti e non sovrapposte le esperienze culturali e progettuali provenienti dai più diversi campi".

[Eduardo Vittoria]

In Italia è possibile una "misura" del Piano Urbanistico? È possibile proporre un metodo per

# Access Free Piccoli Giardini Progettare E Coltivare Terrazzi E Spazi Verdi

realizzare una  
valutazione seguendo una  
procedura rigorosa che  
permetta di affrontare,  
in termini disciplinari  
corretti, una  
comparazione tra  
elementi di qualità  
presenti in strumenti  
pianificatori maturati  
in differenti contesti  
geografici, politici,  
sociali ed economici?  
Per rispondere a tale  
quesito sono stati  
selezionati venticinque  
piani urbanistici di  
recente costruzione per  
città di grande

# Access Free Piccoli Giardini Progettare E Coltivare Terrazzi E Spazi Verdi

complessità (Roma e  
Milano), di rilevante  
dimensione (Bologna,  
Firenze), di media  
grandezza (Agrigento,  
Ancona, Bergamo,  
Ferrara, Ivrea, La  
Spezia, Novara, Ravenna,  
Siena, Verona), di  
piccola dimensione  
(Argenta, Buccinasco,  
Cassino, Jesi, San  
Miniato, Sesto  
Fiorentino, Todi), fino  
ad ambiti di  
aggregazione di diversi  
Comuni (Cento-Alto  
Ferrarese, Capannoli-  
Palaia, Reno-Galliera,



# Access Free Piccoli Giardini Progettare E Coltivare Terrazzi E Spazi Verdi

Lugo-Bassa Romagna). È stato assunto il difficile compito di definire una metodologia originale per comparare, con un unico framework, elementi di qualità dei piani (sintetizzati in schede di piano, schemi di piano, manifesti comunicativi di sintesi, quadri di confronto e valutazione), mettendo a disposizione una chiave di lettura del panorama variegato dei diversi approcci in Italia alla pianificazione urbanistica e un

# Access Free Piccoli Giardini Progettare E Coltivare Terrazzi E Spazi Verdi

ventaglio di tipologie di attenzione alla qualità "del piano", "nel piano", "con il piano", "oltre il piano". Si è così giunti ad una guida di qualità per affrontare le incertezze del nuovo piano urbanistico, uno spettro di operazioni possibili, di scenari e metodologie alternative, messe a disposizione di una platea di professionisti incaricati di piani urbanistici, di ricercatori,

# Access Free Piccoli Giardini Progettare E Coltivare Terrazzi E Spazi Verdi

amministratori, studiosi dell'urbanistica e di quanti intendono avviare una revisione della disciplina urbanistica, introducendo strumenti di misura della qualità dei piani, e quindi di critica, anche severa, di piani urbanistici "burocratici" o non adeguati. Una guida come codice collettivo di buone pratiche, per "traghettare" il piano da modelli ideali di città a processi operativi: un ventaglio di suggerimenti grafici

# Access Free Piccoli Giardini Progettare E Coltivare Terrazzi E Spazi Verdi,

e normativi,  
riproponibili in altri  
contesti nazionali e  
internazionali, per  
perseguire un buon  
livello di qualità  
formale e sociale, e  
ritrovare l'originale  
"funzione sociale  
dell'Urbanistica".

Progettare piccoli  
giardini e terrazzi  
Giardinaggio In Cortile

Per Principianti

Progetta e realizza il  
tuo giardino. Le basi  
architettura del  
paesaggio e dei giardini  
dalle origini all'epoca

Access Free Piccoli Giardini  
Progettare E Coltivare Terrazzi  
E Spazi Verdi  
**contemporanea**

**Casa Vogue**

**storia, morfologia,  
ambiente**

Lo spazio cui poter dedicare un po' di verde è sempre più ristretto quindi saper organizzare le aree a disposizione, ragionando per equilibri e armonia, è fondamentale per creare il proprio piccolo "angolo di paradiso". Progettare e realizzare il proprio giardino significa iniziare una splendida avventura: imparerai tanto sulla natura e, soprattutto, scoprirai molti aspetti di te stesso, poiché il giardino riflette ciò che sei. Passo dopo passo, con il supporto di dettagliate illustrazioni e schede tecniche, l'ebook ti guida all'ideazione e alla realizzazione di un giardino domestico, dalla scelta delle

## Access Free Piccoli Giardini Progettare E Coltivare Terrazzi E Spazi Verdi

piante a quella dei materiali di finitura e degli arredi sino alla manutenzione con tecniche naturali per un giardino sostenibile. I contenuti dell'ebook: . Il clima, il terreno, lo spazio . Armonia e proporzioni . Sintonia con la casa . Far sembrare lo spazio più grande . I materiali naturali e artificiali . Gli abbinamenti . La scelta delle piante . Le quattro stagioni in giardino  
Una regina, una monarchia. Dai primi vagiti nella borghese Bruton Street, ai venti di guerra nei cieli di Londra. Dall'amore per Filippo, che sposerà nel 1947, alla nascita dei figli. Da Churchill alla Swinging London, fino alla Cool Britannia e oltre la Brexit. Elisabetta II ha attraversato il Novecento con il suo sorriso soave ed enigmatico, ed è entrata nella Storia. Una grande regina, per 70 anni sul

## Access Free Piccoli Giardini Progettare E Coltivare Terrazzi E Spazi Verdi

trono. Un trono, e un palazzo. Dal 1837 Buckingham Palace è il cuore della monarchia britannica, il quartier generale della «Firm», l'azienda dei Windsor: l'edificio che ha fatto sognare generazioni. Chi non ha sospirato per i baci sul balcone dei Royal Wedding? Chi non sogna l'invito a un Garden Party della regina? I Windsor sono sempre sotto i riflettori, ma la loro «casa» - amata, odiata, contestata, vissuta, abbellita nei secoli - nasconde tanti segreti. La scelta di Giorgio III che l'acquistò per la regina Charlotte; le spese «folli» di Giorgio IV; l'amore della regina Vittoria per Alberto; le bombe che minacciarono la vita di Giorgio VI ed Elizabeth Bowes-Lyon. E i protagonisti di oggi: Carlo e Camilla, William e Kate, Harry e Meghan ormai lontani da queste mura. E lei, Elisabetta II,

## Access Free Piccoli Giardini Progettare E Coltivare Terrazzi E Spazi Verdi

alla guida del Paese da quando aveva venticinque anni, incoronata nel 1953 e giunta al Platinum Jubilee. Capace di resistere a decenni di sconvolgimenti e scandali, che oggi deve affrontare una questione a lungo rimandata: la successione. In questa edizione aggiornata e ampliata de I segreti di Buckingham Palace, Enrica Roddolo ci guida fra le stanze reali con profondità storica e ricchezza di retroscena, attingendo a fonti di prima mano, e con un'intervista esclusiva a Daniel Franklin, executive editor dell'«Economist». Un viaggio nel tempo che ci fa attraversare due secoli di rivalità e passioni, guerra e pace. Uno sguardo privilegiato sul futuro della monarchia. E sulla vita della regina dei record per svelarci cosa nasconde quell'espressione



# Access Free Piccoli Giardini Progettare E Coltivare Terrazzi E Spazi Verdi

magnetica che l'accompagna dal  
giorno dell'incoronazione.

diario di un giardiniere curioso

Vignevini

Case di campagna

Progettare piccoli giardini

Progettare Green Infrastructure

Progettare gli spazi verdi

**Ideare, veder crescere il proprio giardino o la propria terrazza è un'esperienza straordinaria e gratificante. E se fondamentale è possedere quel "pollice verde" che fa fiorire anche le specie più ostiche, utilissimo per neofiti ed esperti, è questo piccolo repertorio di piante e fiori in mezzo ai quali cercare quelli più adatti per**

**rendere rigoglioso lo spazio a disposizione. Storia, consigli, aneddoti e segreti delle piante più comuni, ma anche di quelle da riscoprire e valorizzare: in ogni descrizione Rossella Sleiter unisce la curiosa botanica alla passione per il giardinaggio maturata negli anni. Indirizzi utili, manifestazioni verdi e consigli letterari fanno di questo Ebook un prezioso strumento alla portata di tutti.**

**Voglia di verde, fiori e alberi, voglia di vivere all'aria aperta, di giochi e cene: tutto questo è il**

**giardino, ma non solo. Quella del giardinaggio è un'arte semplice e allo stesso tempo complessa, che ha regole fondamentali, ma può avvalersi anche di tanti piccoli accorgimenti suggeriti, nella pratica quotidiana, da un successo o da un'aspettativa mancata. Non dobbiamo affidarci solo al buon senso o ai consigli degli amici: è utile consultare un manuale come questo, che ci spieghi quali sono le cose giuste da fare e quelle da evitare, quali i tempi e i modi, per ottenere il risultato desiderato. In queste**

**pagine c'è quanto ci serve  
per iniziare un percorso  
affascinante diventando  
bravi giardinieri ma,  
soprattutto, felici fruitori di  
uno splendido angolo di  
natura: 94 pagine, più di  
100 immagini, 22 schede  
tecniche con utili consigli,  
17 box di approfondimento  
e il calendario del giardino  
per ben organizzare gli  
interventi necessari alla  
salute delle nostre piante.  
Il libro completo del  
giardinaggio  
Il giardino di casa mia. 99  
idee. Spazi verdi da  
progettare  
piccoli e grandi giardini,**

Access Free Piccoli Giardini  
Progettare E Coltivare Terrazzi  
E Spazi Verdi

**terrazze, balconi**

**L'Italia dei giardini**

**Cercatemi in giardino**

**Guida pratica al giardino in  
casa**

*La cura delle piante e degli spazi*

*verdi può essere una grande*

**OCCASIONE DIBENESSERE e di**

**RAPPORTO POSITIVO CON**

*L'AMBIENTE, oltre che un hobby*

*che aiuta a combattere lo*

*stress. Questo volume vi guida nel*

*mondo del giardinaggio con un*

**LINGUAGGIO SEMPLICE e con**

*un APPROCCIO PRATICO, in*

*modo da RISPARMIARE TEMPO*

*E FATICA. Le FOTOGRAFIE e le*

*ILLUSTRAZIONI Vi aiuteranno a*

*comprendere con chiarezza cosa*

*fare e come farlo, per ottenere spazi verdi rigogliosi e curati.***SCEGLIERE L'APPROCCIO GIUSTOLA CURA DELLE PIANTE E DEGLI SPAZI VERDI NON È NECESSARIAMENTE UN IMPEGNO GRAVOSO. AL CONTRARIO, È UNA GRANDE OCCASIONE DI BENESSERE E DI RAPPORTO POSITIVO CON L'AMBIENTE NATURALE. UNA FORMA DI LOTTA ALLO STRESS E UN MODO EFFICACE PER SOCIALIZZARE CON ALTRI APPASSIONATI DI VERDE E NATURA.***Affrontare gli impegni quotidiani è diventato sempre più difficile e complicato. La famosa parola "stress", che rimbalza come*

*una palla impazzita nelle conversazioni fra le persone, nelle trasmissioni radio e TV e sui giornali, prima o poi diventa, praticamente per tutti, un problema da affrontare. C'è chi tenta di dimenticarlo attraverso gli sport e i viaggi, chi si dedica alla cucina e chi, più semplicemente, cerca l'oblio sul divano, con il telecomando in mano. Ma sempre di più sono le persone di ogni età ed estrazione sociale che trovano nella natura la vera risposta. Sembra cosa ovvia a chi ama il giardino, i fiori e la natura e lo sperimenta continuamente: vivere a contatto con il verde, assaporare la bellezza di alberi e fioriture, curare e far*

*crescere piante e giardini fa  
indubbiamente stare meglio. Eppure  
questa constatazione così evidente  
ancora oggi pare non essere presa  
debitamente in considerazione dai  
più, e certamente è stata  
drammaticamente trascurata in  
passato. La crescita impetuosa delle  
città e la cementificazione hanno  
allontanato le persone dal contatto  
con la natura, e solo da pochi anni  
si ricomincia a pensare che parchi e  
giardini sono una forma di cura  
vera e propria, che influisce sia  
sulla sfera fisica che su quella  
psichica e che ha valore importante  
per chi vive uno stato di malattia o  
di disabilità, ma, più in generale,  
per chiunque. Sono molti i modi in*



*cui la vicinanza con le piante influisce sulla nostra psiche: dagli effetti dei colori ai profumi dei fiori, tutti noi abbiamo sperimentato direttamente la grande potenza che la natura ha nel condizionare le nostre percezioni e, alla lunga, nel formare il carattere e la visione della vita. La cura del verde può offrire un'altra forma di terapia, quella fisica. Oggi il problema del sovrappeso ha raggiunto livelli preoccupanti; al di là del fattore estetico, lo scarso movimento induce problemi di varia natura (cardiaci, vascolari, digestivi) e provoca l'aumento delle patologie muscolari, dal mal di schiena al mal di testa dovuto alla*

*lunga permanenza in ambienti chiusi. La terapia fisica in giardino si esprime, banalmente ma efficacemente, con l'attività di cura delle piante. I consumi energetici variano in base al tipo di attività: zappare e vangare il terreno assorbe, a un uomo di circa 70 chili, fino a 400 calorie in un'ora, mentre lavori più leggeri, come usare il tosaerba, richiedono intorno alle 300 calorie all'ora, un valore significativo, legato a un'attività fisica che ha molti aspetti piacevoli e appaganti.[..]*

*È questione vitale, ancor più oggi, costruire o ricostruire una qualità sostenibile del nostro ambiente dalle piccole dimensioni a quelle del*

Access Free Piccoli Giardini  
Progettare E Coltivare Terrazzi  
E Spazi Verdi

*paesaggio. Per fare ciò è necessario affrontare aspetti teorici e operativi che riguardano: il come intendere la complessità in architettura, le connessioni tra natura e architettura, la gestione e l'integrazione tra i vari tra momenti disciplinari e tra i protagonisti della costruzione.*

*In giardino non si è mai soli  
Progettare la natura  
antologia delle opere 1979-2005  
Piccoli giardini  
Bibliografia nazionale italiana  
Giardino - Fai da te*