



# EVENTO FORMATIVO ESPERIENZIALE FOREST BATHING 25 - 26 GIUGNO 2022 FORESTA MILLENARIA DI TARVISIO

## PROGRAMMA

GIOVEDÌ 23 GIUGNO ore 20:30 riunione zoom di presentazione e approfondimento attività

### SABATO 25 GIUGNO

Ore 14:30 Ritrovo

A seguire escursione nei boschi con pratiche di Forest Bathing e lezioni teoriche formative in foresta  
Fine attività ore 19:00 circa.

Cena e serata in gruppo per chi desidera.

### DOMENICA 26 GIUGNO

Ore 9:30 Escursione nei boschi con pratiche Forest Bathing e lezioni teoriche formative in foresta.

Per i corsisti prova POG

Ore 13:00 Pranzo

A seguire continuazione attività in foresta e prove POG.

Fine attività ore 17:30 circa

Il programma potrà subire variazioni.

Quota attività Forest Bathing con pernottamento in pensione completa in camera doppia/multipla e tesseramento C.S.E.N. € 200,00

E' possibile partecipare alle attività senza il pernottamento al costo di € 125,00

Posti limitati.

### ATTREZZATURE

Zaino, scarpe da trekking, vestiti adatti (a strati), berretto, borraccia, snacks, blocknotes con penna.

Nelle due giornate sarete accompagnati in foresta da almeno 4 docenti CSEN di diverse discipline.  
Sarà presente il Responsabile Nazionale di Forest Bathing Andrea Mariotti.

La partecipazione a questo evento è valevole per 12 ore in presenza per il corso/ diploma Master Forest Bathing CSEN.

Tutte le informazioni sulle nostre attività e sui nostri corsi sono disponibili sul sito

[www.forestbathing.it](http://www.forestbathing.it)

Per info e iscrizioni:

Camilla Costa cell. 348 5530486

CSEN Settore Nazionale Forest Bathing

Giulia [segreteriaacsenfriuli@gmail.com](mailto:segreteriaacsenfriuli@gmail.com)

CSEN Comitato di Udine.

## CHE COS'E' IL FOREST BATHING

“Forest Bathing” è il termine internazionale di un’attività multidisciplinare, multisensoriale e multivalente che è Biofilia, prevenzione e movimento. E' sport e salute.

Non è solo una bella passeggiata o un’attività salutistica! E' vivere la foresta “in tutti e con tutti i sensi”.

E' un attività psicofisica svolta in foresta e che porta moltissimi benefici.

Si potrebbe anche dire che è uno stile di vita naturale che coinvolge molteplici aspetti e ci porta ad osservare la nostra relazione con noi stessi, le piante e la foresta.

### ARRIVA DAL GIAPPONE

In Giappone questa pratica, diffusa dagli anni Ottanta, praticata da cinque milioni di giapponesi in sessantadue aree forestali certificate, prende il nome di Shinrin-yoku che in italiano significa “godere a pieno dei benefici dell’atmosfera forestale (lavarsi, rigenerarsi, rilassarsi).

Molti studi scientifici, infatti, hanno dimostrato che questa attività migliora notevolmente la salute e il sistema immunitario.

### BENEFICI

Esiste una correlazione positiva tra le foreste e il miglioramento dei parametri vitali dell'uomo come per esempio:

- regolazione della pressione sanguigna;
- riduzione del cortisolo (l’ormone dello **stress**, con decremento degli effetti negativi dello stesso);
- riduzione della tachicardia;
- riduzione del rischio di depressione;
- aumento della serotonina per promuovere il buon umore e la tranquillità;
- potenziamento del **sistema immunitario**;
- benefici cognitivi e ripristino dell’attenzione danneggiata dall’uso di device tecnologici;
- aumento della **creatività**

Approfondimenti su <https://www.forestbathingcsen.it/forest-bathing-quali-benefici>

### COME SVOLGERE IL FOREST BATHING CORRETTAMENTE

Per svolgerla correttamente e per trarne i molteplici benefici fisici e psichici occorre conoscere alcuni aspetti fondamentali quali:

- saper unire la cultura orientale a quella occidentale;
- vivere l'esperienza della foresta in tutti i sensi e con tutti i sensi;
- praticare tecniche di rilassamento, come la meditazione, la Mindfulness e lo Yoga;
- conoscere la camminata consapevole ed una respirazione corretta;
- consapevolezza, conoscenza e senso etico oltre che estetico.

Per questo è sempre preferibile praticarla inizialmente assistiti da personale qualificato ed esperto.

[www.forestbathingcsen.it](http://www.forestbathingcsen.it)