

I. AREA SCIENTIFICA

1. Botanica
 - 1.1 Introduzione
 - 1.2 La botanica - Il Giardino di Pimpinella (video)
2. Neurofisiologia vegetale
 - 2.1 dispensa
3. Chimica organica
 - 3.1 Video
4. Scienze forestali
 - 4.1 Benessere forestale, ma in quali boschi? (dispensa)
 - 4.2 Sessione formativa (video)
5. Immunologia
 - 5.1. dispensa
 - 5.2 video
- 6 Ecopsicologia
 - 6.1 dispensa
- 7 Educazione Ambientale
 - 7.1 Che cos'è l'educazione ambientale dispensa
- 8 Antropologia culturale
 - 8.1 Antropologia per il Forest Bathing (dispensa)
 - 8.2 Dendroantropologia (dispensa)
9. Architettura biofilica
 - 9.1 Biofilia in architettura. Connessione vitale (Video)

II. AREA INFORMATIVA

1. Il Forest Bathing: che cos'è? Quali sono i benefici? Perché fa bene?" (Portale web)
2. Realtà di Forest Bathing nel mondo (Portale web)
3. Scuole italiane e nel mondo sul Bathing/Forest Therapy (Portale web).
4. Estratti dai testi sul Forest Bathing (Portale web).
5. Ricerca scientifica (Portale web)
6. Shintoismo ed estetica giapponese (video)
7. Cultura delle foreste dei Celti e dei Norreni (dispensa)
8. Le foreste e il bosco sacro (video)
9. CSEN link al web csen.it

III. AREA OPERATIVA

1. Conduzioni gruppi
 - 1.1 dispensa
 - 1.2 note per conduzione (testo)

- 1.3 promemoria operativo (testo)
- 2. Sessione e percorsi
 - 2.1 bozza schema di sopralluogo (testo)
 - 2.2 traccia sessione tipo (testo)
 - 2.3 altre pratiche, giochi e attività per la sessione (testo)
 - 2.4 Questionari di auto rilevazione (da stampare e utilizzare nella sessione)
- 3. Gare
 - 3.1 Dispensa
- 4. Regolamento settore
 - 4.1 Dispensa
- 5. Indicazioni per le prove di valutazione
 - 5.1 Pratiche fondamentali per la prova POG (dispensa)
 - 5.2 Criteri di esame
- 6. Comunicazione, web e social marketing
 - 6.1 Linee guida e utilizzo loghi
- 7. Bambini e ragazzi nel bosco
 - 7.1 dispensa
 - 7.2 dispensa
- 8. Rilevazioni pre/post sessione
 - 8.1 Neuroscienze: Rilevazioni del Biocampo come supporto utile al Forest Bathing nella rilevazione dei parametri psicofisiologici (dispensa)
 - 8.2 Questionari soggettivi cartacei e altre rilevazioni parametri fisiologici (dispensa)
- 9. Sicurezza
 - 9.1 Forest Bathing e accessibilità in foresta (dispensa)
 - 9.2 Accessibilità (video)
 - 9.3 Lo zaino dell'istruttrice/ore di Forest Bathing CSEN (video)
 - 9.4 Elementi di primo soccorso per il Forest Bathing (dispensa)
 - 9.5 Le piccole insidie del bosco (dispensa)
- 10. Forest Bathing e alimentazione naturale
 - 10.1 L'alimentazione naturale per il Forest Bathing (dispensa)
- 11. Assicurativo e associazioni
 - 11.1 Assicurazioni e Associazioni (post cast)
- 12. Fiscale associativo e personale
 - 12.1 Disciplina fiscale per istruttori e facilitatori di Forest Bathing (dispensa)

IV. AREA SPORTIVA

- 1. Forest walking
 - 1.1 Forest Walking (dispensa)
 - 1.2 La pratica della meditazione camminata - zen 1 (video)
 - 1.3 Meditazione camminata lenta - zen 2 (video)
 - 1.4 Istruzioni per la meditazione camminata - occidentale 1 (video)

- 1.5 Meditazione camminata nel bosco - occidentale 2 (video)
- 2. Posturale
 - 2.1 Dispensa
- 3. Qi Gong
 - 3.1 Dispensa
 - 3.2 dispensa
- 4. Orienteering
 - 4.1 Dispensa
- 5. Nordic Walking
 - 5.1 Dispensa
- 6. Danza in foresta
 - 6.1 Dispensa
 - 6.2 video
- 7. Streching
 - 7.1 Dispensa
- 8. Forest Fitness
 - 8.1 dispensa
- 9. Lippa
 - 9.1 dispensa

V. AREA DBN

- 1. Mindfulness
 - 1.1 Mindfulness e neuroscienze (dispensa con link a video)
 - 1.2 Mindfulness per il Forest Bathing1 (dispensa)
 - 1.3 Mindfulness per il Forest Bathing2 (dispensa)
 - 1.4 La meditazione dei 21 respiri (audio)
 - 1.5 Audio meditazioni (4 estratti)
 - 1.6 Mindfulness del suono (video)
 - 1.7 Mindfulness del respiro (video)
- 2. Energie dei Luoghi - Feng Shui
 - 2.1 Energia dei luoghi per il Forest Bathing (dispensa)
 - 2.2 Allegati alla dispensa
- 3. Yoga spirituale
 - 3.1 Dispensa/video
- 4. Midori Yoga
 - 4.1 Lo Yoga nel verde del bosco, nel verde del cuore (dispensa)
- 5. Bioenergetica e Forest Breathing

5.1 introduzione (video)

5.2 il respiro consapevole nel bagno di foresta (dispensa)

5.3 bioenergetica e grounding

5.4 respirazione (video)

6. Forest Coaching

6.1 Dispensa

7. Biodanza

7.1. La danza della vita (dispensa)

7.2 Biodanza con i giovani (video)

8. Meditazioni, tree hugging, barefoot

8.1 La Meditazione e il Forest Bathing (dispensa)

9. Vibrazionale

9.1 laboratorio teorico/esperienziale (testo + link a vimeo) e meditazione guidata nel bosco (link a vimeo)

9.2 empatia del suono (dispensa)

9.3 workshop pratico sulle campane tibetane (video)