

## **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](http://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 (testo)
  - 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 Terliker
- 8. Rilevazioni pre/post sessione
  - 8.1 Rilevazioni del Biocampo come supporto utile al Forest Bathing nella rilevazione dei parametri psicofisiologici - neuroscienze (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 istruttori e facilitatori di 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. Qi Gong

2.1 Dispensa

## 3. Danza

3.1 Dispensa

3.2 video

## 4. Stretching

4.1 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)