



Consulenza & Servizi dal 1967

2-3 LUGLIO 2022 A SESTOLA (MO)

# FOREST BATHING

EVENTO FORMATIVO ESPERIENZIALE  
DEL SETTORE NAZIONALE CSEN  
APERTO A TUTTI





2-3 LUGLIO 2022  
SESTOLA (MO)

# FOREST BATHING

**EVENTO FORMATIVO ESPERIENZIALE  
DEL SETTORE NAZIONALE CSEN  
APERTO A TUTTI**

Un appuntamento per rilassarti e rigenerarti nel verde e nel silenzio di Pian del Falco e del Parco del Castello di Sestola, per imparare a connetterti con la natura con tutti i tuoi sensi, allo scopo di migliorare il tuo benessere. Sarà anche un corso formativo per apprendere a condurre gruppi in pratiche di Forest Bathing, con sicurezza e professionalità, grazie all'aiuto dei docenti del Settore Nazionale Forest Bathing CSEN. In particolare questo evento rappresenta l'occasione per conoscerci e vivere insieme la nostra passione comune

## **A CHI È RIVOLTO**

- **Evento formativo esperienziale aperto a tutti**
- Non occorrono particolari abilità o requisiti
  
- A chi desidera approfondire la conoscenza del Forest Bathing
- A chi vuole trascorrere una giornata nel bosco in modo rilassato, tranquillo, **slow** per migliorare il proprio benessere
- A chi vuole diventare istruttore di Forest Bathing e condurre gruppi di persone a riconnettersi con la natura
- A chi è interessato e vuole conoscere meglio il Corso per **DIPLOMA NAZIONALE ISTRUTTORE /FACILITATORE di FOREST BATHING CSEN**
- Per chi è iscritto al corso Online per **DIPLOMA NAZIONALE di FOREST BATHING CSEN** il seminario è valido per la formazione e la validazione delle Prove Operativa Gruppi (POG) in foresta



2-3 LUGLIO 2022  
SESTOLA (MO)

# FOREST BATHING

EVENTO FORMATIVO ESPERIENZIALE  
DEL SETTORE NAZIONALE CSEN  
APERTO A TUTTI

## SABATO 2 LUGLIO

**ore 15:00** | Apertura evento

**ore 15:30** | Forest Bathing: confronto ed esperienze tra esperti del settore, docenti del Settore Nazionale, partner del progetto. Testimonianze, consulenze e curiosità. Sessione domande e risposte. Interventi dal vivo e filmati.

**ore 18:30** | Cena libera presso servizi di ristoro locali

**ore 20:30** | Festa danzante

## DOMENICA 3 LUGLIO

**ore 9:00** | Presentazione e introduzione.

**ore 10:00 - 17:00** | Pratiche di Forest Bathing, formazione e prove POG

Pranzo libero - Possibilità di ristoro a Pian del Falco

**ore 18:00** | Termine attività, conclusioni e saluti

N.B. in base alle condizioni meteo il programma potrà subire delle modifiche





**2-3 LUGLIO 2022**  
**SESTOLA (MO)**

## **FOREST BATHING**

**EVENTO FORMATIVO ESPERIENZIALE  
DEL SETTORE NAZIONALE CSEN  
APERTO A TUTTI**

### **COSA FAREMO**

- Pratiche di Forest Bathing con diversi approcci olistico e sportivo
- Attività sensoriali per connettersi alla natura con tutti i sensi
- Formazione e approfondimento della "Biofilia" e dei benefici legati alla connessione tra essere umano e piante
- Sessioni di domande-risposte sul Forest Bathing con chi lo pratica quotidianamente a livello professionale
- Community e condivisione

### **COSA SI IMPARA**

- Diverse pratiche di Forest Bathing per il tuo benessere
- Ad apprendere e trasmettere le tecniche e le pratiche internazionali del Forest Bathing ed a gestire un gruppo di neofiti in foresta nella attività del Forest Bathing.
- Aspetti pratici ed organizzativi, sportivi, scientifici ed olistici per condurre con professionalità e tranquillità le sessione di Forest Bathing

### **CHE COSA PORTERAI A CASA**

- Un miglioramento nella sensazione di benessere psicofisico
- Maggiore consapevolezza
- Nuove sane abitudini da introdurre nella quotidianità
- Delle esperienze di vita all'aria aperta e nuove amicizie



2-3 LUGLIO 2022  
SESTOLA (MO)

## CHE COS'È IL FOREST BATHING

Forest Bathing è il termine internazionale di un'attività multidisciplinare, multisensoriale e multivalente che è Biofilia, prevenzione e movimento. È sport e salute. Non è una sola una bella passeggiata o un'attività salutistica! È vivere la foresta "in tutti e con tutti i sensi".

È 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.

La pratica del Forest Bathing, di fatto, è un'attività motoria, di consapevolezza che è prevenzione, via naturale principale per il benessere.

## 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.

<https://www.forestbathingcsen.it/forest-bathing>



2-3 LUGLIO 2022  
SESTOLA (MO)

## COME SVOLGERE IL FOREST BATHING CORRETTAMENTE

Per svolgere la pratica del Forest Bathing in modo corretto 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 praticarlo inizialmente assistiti da personale qualificato ed esperto.

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

### BENEFICI

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

abbassamento dei picchi di pressione sanguigna; riduzione del cortisolo (l'ormone dello **stress**, con decremento degli effetti negativi dello stesso); aumento della serotonina; riduzione della tachicardia; riduzione del rischio di depressione; rinforzo del **sistema immunitario**; rilassamento generale; aumento della **creatività**.

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



**2-3 LUGLIO 2022**  
**SESTOLA (MO)**

## **FOREST BATHING**

### **EVENTO FORMATIVO ESPERIENZIALE DEL SETTORE NAZIONALE CSEN APERTO A TUTTI**

#### **NOTE**

Saranno presenti:

- **Andrea Mariotti**, Referente e Responsabile Settore Nazionale Forest Bathing CSEN
- Docenti del Settore Nazionale Forest Bathing CSEN
- Diplomati e Diplomandi del Corso per Istruttori/Facilitatori
- Esperti del settore

#### **DOCENTI**

Marco Bo  
Massimiliano Corrà  
Camilla Costa  
Francesca Foanna  
Marta Regina  
Giulia Terlicher  
Michela Tonello

#### **FORMAZIONE**

Essendo un evento formativo che valida il POG (prova operativa gruppi) agli iscritti al Diploma per Istruttore/Facilitatore Forest Bathing, durante il seminario si terranno pratiche condotte dagli allievi. **Per gli iscritti al Corso Istruttori Master, vengono riconosciute 8 ore di formazione.**

Non è un evento che rilascia diplomi, ma costituisce **evento formativo-esperienziale in presenza** del corso per diploma nazionale istruttore/facilitatore di Forest Bathing CSEN. Non sono rilasciati crediti formativi. Verrà rilasciato attestato di partecipazione.

#### **ATTREZZATURE E COSE DA PORTARE CON SÉ**

Pranzo al sacco, zaino, scarpe da trekking, vestiti tecnici per trekking (a strati), berretto, borraccia, snacks, blocknotes con penna. Per la serata danzante è possibile portare il proprio tamburo.



**2-3 LUGLIO 2022**  
**SESTOLA (MO)**



## **FOREST BATHING**

**EVENTO FORMATIVO ESPERIENZIALE  
DEL SETTORE NAZIONALE CSEN  
APERTO A TUTTI**

## **LOCATION**

### **● SABATO al Parco e Castello di Sestola (MO)**

Via dei Faggiotti, 8C, 41029 Sestola MO

[<https://goo.gl/maps/YSZRrUqJBxK1nUf9A>]

Il parco della Rocca è raggiungibile a piedi attraverso due strade, la più antica via dei Governatori, che parte dal Campanile, e la strada carrozzabile più dolce che consente l'accesso anche al trenino in estate.

### **● DOMENICA a Pian del Falco**

Collegato a Sestola sia da una comoda strada che da una seggiovia, è considerato, per il suo vasto panorama il balcone dell'Appennino modenese.





**2-3 LUGLIO 2022**  
**SESTOLA (MO)**

## **FOREST BATHING**

**EVENTO FORMATIVO ESPERIENZIALE  
DEL SETTORE NAZIONALE CSEN  
APERTO A TUTTI**

### **QUOTA DI PARTECIPAZIONE**

#### **Sabato 2 luglio**

La partecipazione è gratuita ed aperta a tutti

#### **Domenica 3 luglio | OPEN**

Pratica e formazione di Forest Bathing (10.00-17.00)  
40€ comprensivo di tessera sociale CSEN

### **INFO & ISCRIZIONI**

**CSEN MODENA**

**SETTORE NAZIONALE FOREST BATHING**

Via Paolo Ferrari 138

41122 Modena (MO)

[forestbathing@csen.it](mailto:forestbathing@csen.it)

WhatsApp 391 1142227

**Le iscrizioni chiudono il 26 giugno 2022**

Per maggiori informazioni

sul Diploma Nazionale Istruttore Forest Bathing CSEN:

<https://www.forestbathingcsen.it/corso-istruttore-facilitatore>

Anche su Instagram

[@forestbathingpertutti](https://www.instagram.com/forestbathingpertutti)

[#forestbathingcsen](https://www.instagram.com/forestbathingcsen)