



## LOCATION

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.

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

## INFO & ISCRIZIONI

CSEN MODENA

SETTORE NAZIONALE FOREST BATHING

Via Paolo Ferrari 138

41122 Modena (MO)

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

Whatsapp 391 1142227

PER MAGGIORI INFORMAZIONI

sul *DIPLOMA NAZIONALE*

ISTRUTTORE FOREST BATHING CSEN

<https://www.forestbathingcse.it/diploma-a>

# FOREST BATHING

## Primo incontro annuale Settore Nazionale CSEN

## SESTOLA (MO) 2-3 LUGLIO 2022

## 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 una sola 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.

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.

### 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**

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

## DESCRIZIONE

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 E' RIVOLTO

EVENTO FORMATIVO ESPERIENZIALE APERTO A TUTTI

- L'evento è aperto a tutti e 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

## NOTE

Saranno presenti:

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

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.

Ai partecipanti saranno effettuate facoltativamente rilevazioni di alcuni parametri del corpo come vitalità, stress, armonia, ecc..

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

## ATTREZZATURE E COSE DA PORTARE CON SE'

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

## CARATTERISTICHE DEL PERCORSO

Difficoltà: facile, percorso adatto a tutti, con dislivelli moderati





## PROGRAMMA

### 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 9:30** | Pratiche di Forest Bathing e prove POG

**ore 13:00** | Pranzo libero

Possibilità di ristoro a Pian del Falco

**ore 15:00** | Pratiche di Forest Bathing e prove POG

**ore 18:30** | Termine attività, conclusioni e saluti

## **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 sessioni 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



## **QUOTA DI PARTECIPAZIONE**

### Sabato 2 luglio

La partecipazione è gratuita ed aperta a tutti

### Domenica 3 luglio

Pratica Forest Bathing della mattina (9.30-13.00)

30€ comprensivo di tessera sociale CSEN

25€ già tesserati CSEN

20€ studenti del Diploma Forest Bathing CSEN

Pratica Forest Bathing del pomeriggio (15.00-18.30)

30€ comprensivo di tessera sociale CSEN

25€ già tesserati CSEN

20€ studenti del Diploma Forest Bathing CSEN

Pratica di tutta la giornata

50€ comprensivo di tessera sociale CSEN

40€ già tesserati CSEN

30€ studenti del Diploma Forest Bathing CSEN

*Le iscrizioni chiudono il 26 giugno 2022*