

BAGNO NELLA FORESTA

Nell'epoca frenetica in cui viviamo, spesso ci ritroviamo immersi in un turbinio quotidiano, distanti dalla rigogliosa e curativa natura che ci circonda. Tuttavia, c'è un'uscita, una pratica che ci riconnette con la natura e promette di migliorare sia la nostra salute mentale che fisica:
il Bagno nella Foresta.

Originaria del Giappone e conosciuta come "Shinrin-yoku," questa pratica sta guadagnando popolarità in tutto il mondo come un'esperienza che va oltre una semplice passeggiata nel bosco. Il Bagno nella Foresta è una filosofia e un'attività che ci permette di immergerci in modo consapevole nella bellezza e nell'energia degli ambienti naturali circostanti, promuovendo una profonda riconnessione con la natura.

Il progetto "IFormaMentis," organizzato da Sport e Salute, CO.NA.P.E.F.S., CISCoD e APEC, offre a giovani e adulti l'opportunità di apprendere questa pratica benefica e di condividerla con gli altri. L'obiettivo di questo progetto è promuovere il benessere attraverso il contatto con la natura e l'applicazione di specifiche tecniche di forestbathing.

IL CORSO ONLINE

Il corso online offre una formazione completa in questa pratica benefica, consentendo ai partecipanti di progettare e condurre sessioni di forestbathing in ambienti naturali.

Le lezioni, erogate in streaming, affrontano una serie di argomenti suddivisi in 5 giornate da sei ore ciascuna, con la possibilità di accedere alle registrazioni anche in un secondo momento se impossibilitati.

L'obiettivo è completare le sessioni didattiche in aula entro il 2 dicembre.

Il progetto "IFormaMentis" rappresenta un'opportunità straordinaria per persone di tutte le età di riscoprire la natura, migliorare la salute e abbracciare una filosofia di vita che promuove il benessere e la connessione con l'ambiente circostante. Unisciti a noi in questa avventura di riscoperta della natura e di te stesso attraverso il Bagno nella Foresta.

Il corso avrà inizio l'11 novembre e al termine del quale ogni iscritto riceverà un attestato di partecipazione.

Il corso è gratuito, per iscriversi basta inviare la proprio adesione al seguente indirizzo email:

infociscod@gmail.com

Entro l'8 novembre ti arriverà un link dove potrai registrarti per seguire le lezioni...

PRATICA NEL BOSCO

- a. L'attività di pratica nel bosco avverrà nelle sedi prescelte dal coordinatore della regione partecipante
- b. Tale attività verrà svolta in 3 giorni diversi, per complessive 24 ore, 8 per ciascuno incontro, trattando le principali attività da realizzare (yoga, mindfulness e attività fisica)
- c. Ai partecipanti verranno misurati e registrati i seguenti parametri all'inizio ed alla fine di ciascuna attività:
 - i. Frequenza cardiaca
 - ii. Pressione arteriosa
- d. Verranno inoltre somministrati questionari SF-12 per misurare la qualità della vita salute correlata, che consentiranno di verificare variazioni nei seguenti indicatori:
 - i. Physical component score
 - ii. Mental composite score