

Bagno nella foresta



In collaborazione con...



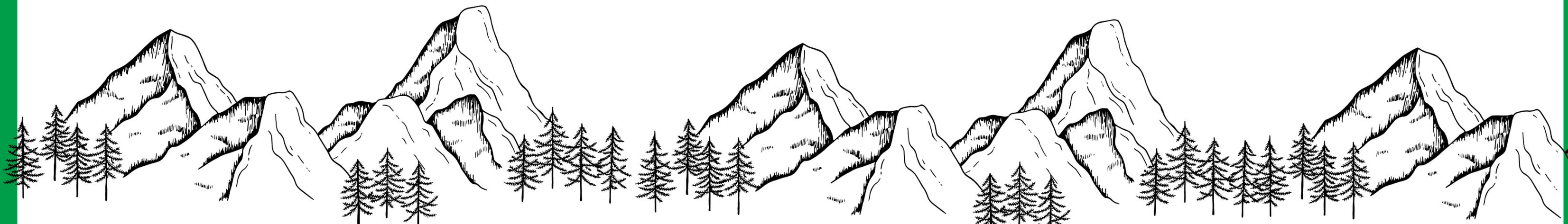
SAPIENZA
UNIVERSITÀ DI ROMA



UMG
Dubium sapientiae initium



UNIVERSITÀ DEGLI STUDI DI NAPOLI
PARTHENOPE



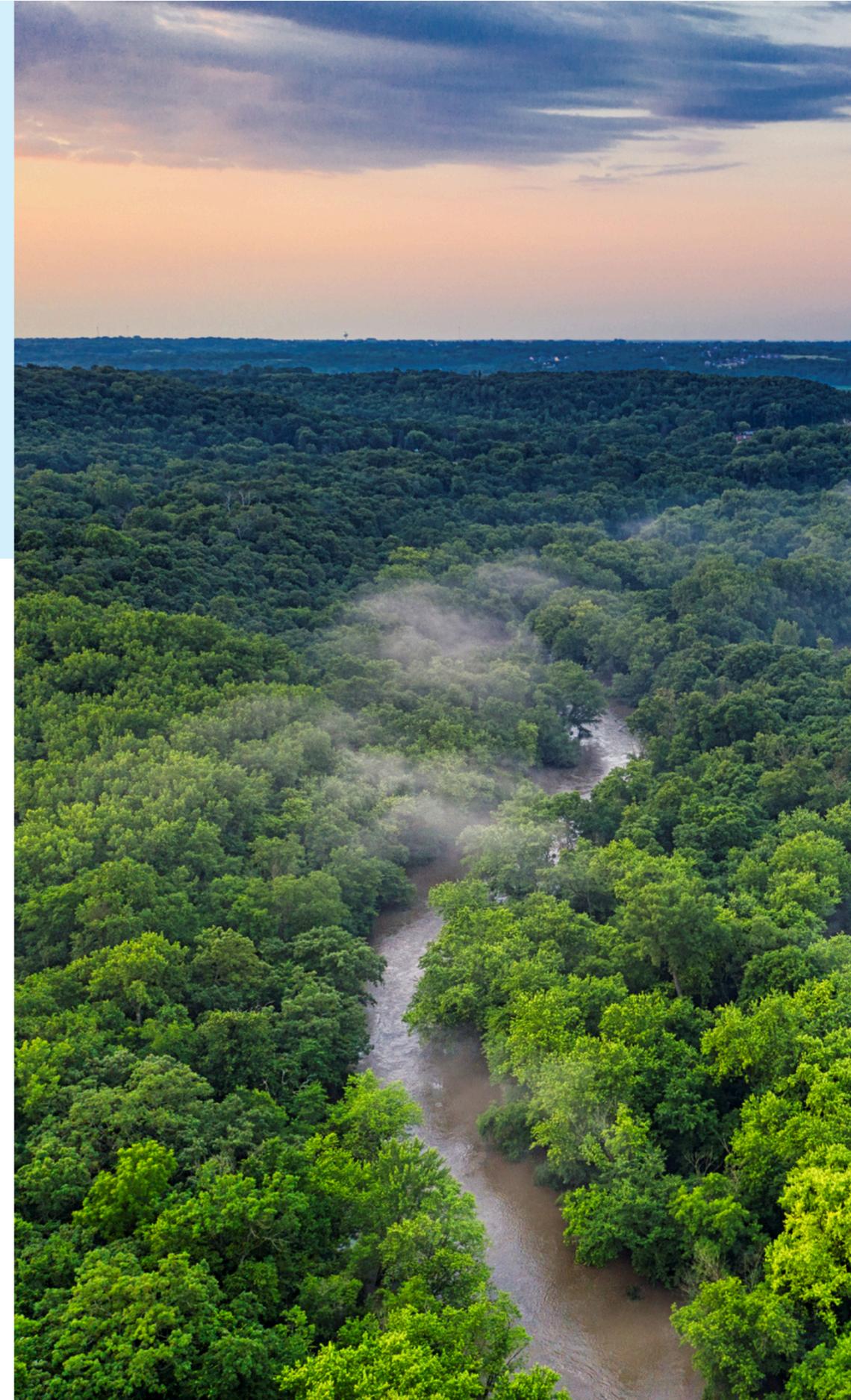
Cos'è il bagno nella foresta?

Il bagno nella foresta (in Inglese “forestbathing”) è una pratica di contatto con la natura, originaria del Giappone e chiamata “Shinrin-yoku” (“shinrin” - foresta, “yoku” - bagno).

Questa è un'attività e una filosofia che consistono principalmente nell'andare con consapevolezza per foreste e luoghi naturali, godendosi a pieno la natura circostante. Attraverso l'esposizione a fattori ambientali come umidità, odori, suoni o anche flora microbica, si prende coscienza di una nuova filosofia e di un nuovo modo di vivere la natura.

La pratica del bagno nella foresta, dunque, non consiste soltanto in passeggiate nel bosco, ma diventa un'attività ripetuta in giorni consecutivi, in modo da respirare per diverse ore l'aria naturalmente arricchita delle sostanze volatili terapeutiche emesse da alcune specie di alberi. Le aree boschive hanno capacità di emettere sostanze benefiche, fra cui oli essenziali, monoterpeni, che hanno un impatto diretto sulla fisiologia umana.

Tutto questo e tanto altro viene compreso nel progetto: "**IFormaMentis**".





L'esposizione alla natura, come mostrano diverse revisioni sistematiche della letteratura scientifica, ha l'obiettivo di ridurre il livello di stress e migliorare lo stato di salute:

1

riducendo la pressione sanguigna, la frequenza cardiaca,

2

ridurre gli ormoni dello stress come cortisolo, adrenalina, noradrenalina,

3

riducendo l'attività del sistema simpatico e attivando il sistema parasimpatico,

4

ridurre l'ansia, la rabbia e l'affaticamento.

Obiettivo del corso

A termine del corso i partecipanti saranno in grado di progettare e realizzare interventi di forestbathing all'interno di aree naturali.

Regioni coinvolte



◆ LAZIO

◆ TOSCANA

◆ SICILIA

◆ CAMPANIA

◆ CALABRIA



Alcuni argomenti delle lezioni online

- ✓ I principi del forestbathing (4 ore)
- ✓ Yoga (4 ore)
- ✓ Mindfulness (4 ore)
- ✓ L'attività fisica nel bosco (1 ora)
- ✓ Alimentazione (2 ore)

✓ Progettazione di un intervento e comunicazione (2 ore)

✓ Diritto pubblico (6 ore)

✓ I servizi degli ecosistemi (1 ora)

✓ Legambiente (2 ore)

✓ Human nature interaction (4 ore)

Corso online

Le regioni coinvolte sono 5 e per ognuna di esse sarà individuata una o più città di riferimento.

In ognuna di queste ultime si svolgerà una lezione, in date successive, con la presenza di almeno un docente e sempre con la connessione streaming.

Le lezioni saranno di 6 ore ciascuna, e qualora non ci fossero tutti i docenti, le ore (sempre in streaming) verranno coperte da registrazioni preventivamente realizzate.

Gli argomenti trattati non prevedono più di 2 ore ciascuno, salvo ripeterli in altra occasione per finire la lezione.

Durante lo svolgimento di una sessione di lezione, le altre città saranno sempre collegate per seguire i diversi docenti e i rispettivi argomenti.

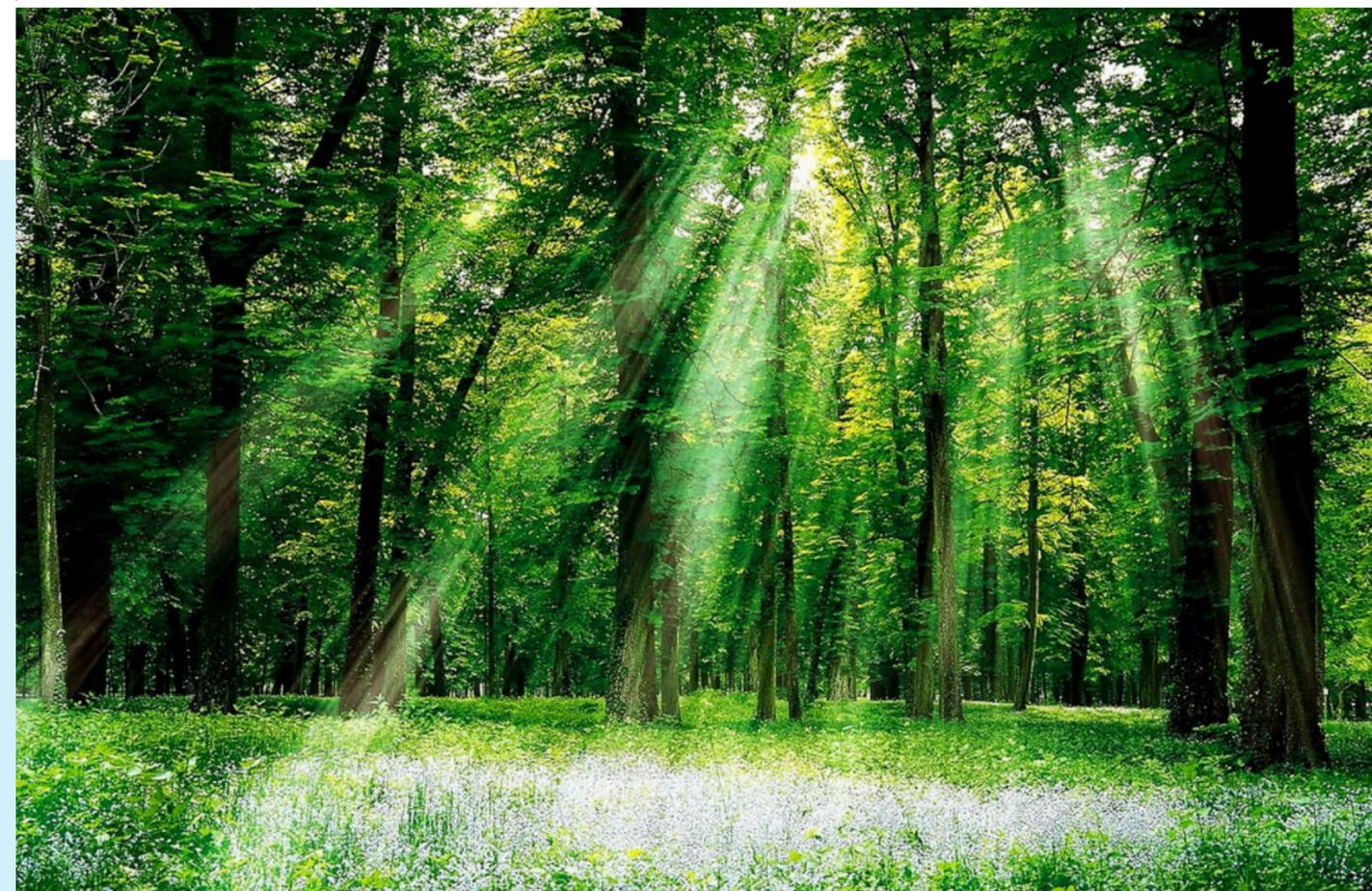
I 5 appuntamenti didattici in aula si dovranno terminare entro il mese di novembre/dicembre.

A seguire si dovranno svolgere gli incontri nella “foresta” per mettere in pratica le nozioni acquisite.



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 18 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



Il questionario online

Per partecipare al questionario
bisogna andare sul sito:
www.ciscod.it

Si ricorda a tutti che è obbligatoria la
partecipazione al questionario !!!

Alla fine del corso, tutti i partecipanti
riceveranno un attestato di
frequenza.



Referenti



Giuseppe La Torre - Università degli Studi La Sapienza di Roma



Daniele Masala - Università degli Studi "Magna Graecia" di Catanzaro



Patrizia Belfiore - Università degli Studi di Napoli Parthenope





Coordinatore del progetto
Valentina Merolle: 3318596991



Email
infociscod@gmail.com
merollevalentina@gmail.com



Website
www.ciscod.it

**Ogni cosa che puoi
immaginare, la natura
l'ha già creata**

(Albert Einstein)



"IFormaMentis" ... un'esperienza unica



 **SPORT**
E SALUTE

