



 **OASI ZEGNA**

## LOCATION

Albergo Ristorante Bucaneve, Loc. Bielmonte  
Oasi Zegna

In uno splendido albergo-chalet in legno  
in tipico stile di montagna, a 1500 metri di altezza,  
immersi nei boschi,  
con pasti di cucina naturale a base vegetale.

## INFO & ISCRIZIONI

### CucinaNatura

<http://www.cucinanatura.it/it/forest-bathing-csen.php>  
[info@cucinanatura.it](mailto:info@cucinanatura.it)

cell. 3289718404

PER MAGGIORI INFORMAZIONI

sul DIPLOMA NAZIONALE

ISTRUTTORE FOREST BATHING CSEN

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

# FOREST BATHING & alimentazione naturale

**Evento formativo - esperienziale  
aperto a tutti**

**14 - 15 MAGGIO 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

Immagina di immergerti nei boschi, con calma e tranquillità, respirando lentamente l'aria frizzante, ascoltando i dolci suoni di un torrente, del cinguettio degli uccelli, del vento tra le fronde, e contemporaneamente sperimentando pratiche rilassanti ed antistress che ti riconnettono alla natura, attraverso tutti i tuoi sensi. Questo è il Forest Bathing, disciplina volta al miglioramento del tuo benessere attraverso il contatto con i boschi, che sperimenterai ed apprenderai durante questo corso formativo/esperienziale.

Un weekend immerso nei boschi, a 1500 metri di altezza, sulle Alpi, per rilassarti e rigenerarti nel verde e nel silenzio delle foreste di montagna, 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 approfondirà il tema dell'ALIMENTAZIONE NATURALE EQUILIBRATA, ideale per sostenere le pratiche di Forest Bathing ed migliorare il benessere.

## A CHI E' RIVOLTO

EVENTO FORMATIVO APERTO A TUTTI

- Il seminario è aperto a tutti senza requisiti.
- Per chi vuole trascorrere un weekend nei boschi in modo rilassato, tranquillo, SLOW e per migliorare il proprio benessere.
- Per chi vuole scoprire come alimentarsi in modo equilibrato e sano
- Per chi vuole diventare istruttore di Forest Bathing e condurre gruppi di persone a riconnettersi con la natura
- 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
- Per chi è interessato e vuole conoscere meglio il corso Online per DIPLOMA NAZIONALE ISTRUTTORE /FACILITATORE di FOREST BATHING CSEN

## DOCENTI

Saranno presenti 3 docenti nazionali CSEN :

Marco Bo

Operatore Olistico specializzato in alimentazione naturale, Guida ambientale escursionistica, Istruttore e Formatore Settore Nazionale Forest Bathing CSEN

Massimiliano Corrà

Formatore Settore Nazionale Forest Bathing CSEN, Responsabile Nazionale eventi POG, Facilitatore e Istruttore in Forest Bathing

Andrea Mariotti

Referente e Responsabile Settore Nazionale Forest Bathing CSEN

## ATTREZZATURE E COSE DA PORTARE CON SE'

Pranzo al sacco di sabato 14 maggio, Zaino, scarpe da trekking, vestiti tecnici per trekking (vestirsi a strati), giacca a vento, berretto, borraccia da 1 litro, snacks, , blocknotes con penna, qualcosa per sedersi per terra senza bagnarsi o sporcarsi.

## CARATTERISTICHE DEL PERCORSO

Difficoltà: Media

su strade bianche e sentieri di montagna, con dislivelli moderati

## NOTE

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



## PROGRAMMA

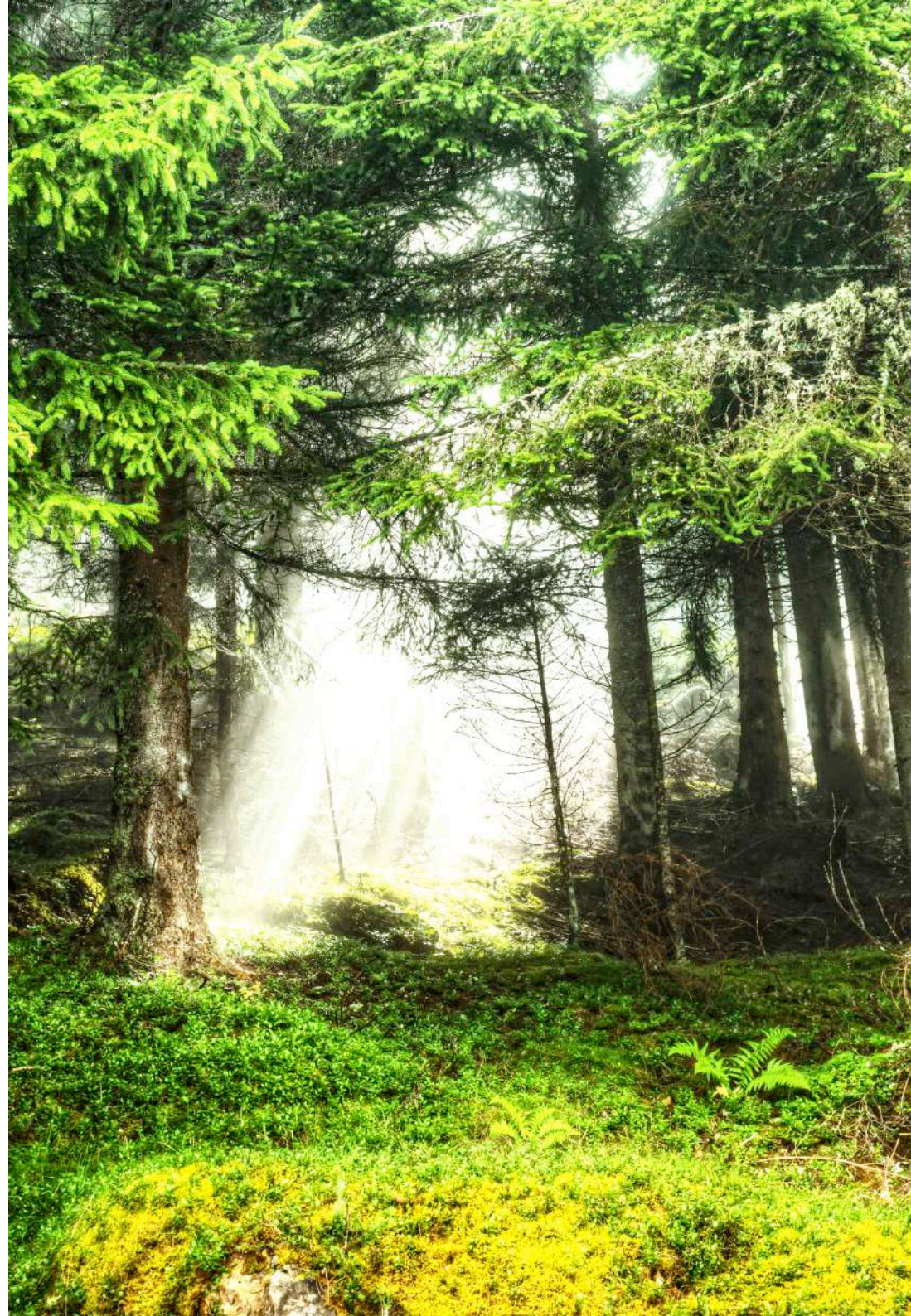
### - SABATO 14 Maggio -

- ore 9:00** | Arrivo, presentazioni ed introduzione
- ore 10:00** | Escursione nei boschi con pratiche di Forest Bathing e lezioni teoriche formative in foresta
- ore 13:00** | Pranzo
- ore 14:30** | Escursione nei boschi con pratiche di Forest Bathing e lezioni teoriche formative in foresta
- ore 19:30** | Cena
- ore 20:30** | Attività intorno al fuoco e condivisioni

### - DOMENICA 15 Maggio -

- ore 9:00** | Escursione nei boschi con pratiche di Forest Bathing e lezioni teoriche formative in foresta
- ore 13:00** | Pranzo
- ore 14:30** | Escursione nei boschi con pratiche di Forest Bathing e lezioni teoriche formative in foresta
- ore 17:30** | Conclusioni, rilevazioni, saluti

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





## QUOTA DI PARTECIPAZIONE

Corso formativo esperienziale: 195 euro

Da sabato 14 maggio alle 9.00 a domenica 15 maggio alle 18.00

### La quota include

---

- Il corso di 2 giorni
- Escursioni in foresta
- Cena di sabato 14 maggio e pranzo di domenica 15 maggio

### La quota non include

---

- Pranzo al sacco di sabato 14 maggio
- Pernottamento in camera
- Colazione
- Trasferimenti
- Quant'altro non espressamente indicato

Pernottamento (facoltativo) in camera doppia con bagno e colazione: 50 euro (70 euro per la camera singola) presso la sede dell'evento (da PRENOTARE DIRETTAMENTE con l'albergo):

Albergo Ristorante Bucaneve  
Strada Panoramica Zegna, 232  
Località Bielmonte - 13824 Veglio (Biella, Italy)

T: [015 744184](tel:015744184)

M: [393 5453705](tel:3935453705)

Email: [bucaneve@oasizegna.com](mailto:bucaneve@oasizegna.com)

## COSA FAREMO

- Sessioni di Forest Bathing con diverse pratiche olistiche e sportive
- Escursioni nel bosco con pratiche meditative ed esercizi di respiro consapevole
- Lezioni teoriche per scoprire come alimentarti in modo naturale, sano ed equilibrato
- Spiegazioni del concetto di "Biofilia" e dei benefici legati alla connessione tra essere umano e piante
- Attività sensoriali per connettersi alla natura con tutti i sensi

## COSA SI IMPARA

Durante il corso imparerai:

- 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.
- Come impostare una corretta alimentazione per praticare il Forest Bathing e per migliorare il benessere
- Diverse pratiche di Forest Bathing per il tuo benessere
- Aspetti pratici ed organizzativi, sportivi, scientifici ed olistici per condurre con professionalità e tranquillità le sessioni di FB

## CHE COSA PORTERAI A CASA

- Un miglioramento nella sensazione di benessere psicofisico
- Maggiori conoscenze di alimentazione, botanica, geologia e biologia delle foreste
- Nuove pratiche di rilassamento, respirazione, masticazione consapevole, e di connessione coi 5 sensi alla natura, che potrai utilizzare in autonomia ogni volta che vorrai
- Nuova sane abitudini da introdurre nella quotidianità
- Delle esperienze di vita all'aria aperta, nutrizione naturale e nuove amicizie