

I segreti dello Shinrin-yoku giapponese (Bagni di foresta)

Vivere Esperienze di Benessere Multisensoriali

Attività
Maggio - Giugno 2024

Foto: Furlan 2020

L'idea che ci si possa rilassare camminando per boschi e foreste è antica quanto l'uomo. Nonostante questo, i termini Bagno di foresta e Terapia forestale si stanno diffondendo rapidamente nel mondo. Perché? Il nome 森林浴 (*Shinrin-yoku* in Giapponese, *Forest bathing* in Inglese o *Bagni di foresta*) nasce nel 1982. Questo consiste nell'assimilare l'atmosfera (aerosol) della foresta con tutti e cinque i sensi (Li, 2023, p. 6). Si tratta di un'esperienza basata sull'interazione con le ruvidità della natura, con la sua lentezza, con i suoni della natura, con i suoi profumi e con altri elementi ancora.

Esistono centinaia di studi clinici pubblicati come contributi scientifici e focalizzati sugli effetti psicofisiologici dei bagni di foresta. Questi studi suggeriscono come interagire con questi elementi naturali anche solo per poche ore e soprattutto in modo sinergico, possa produrre benefici psicologici e fisiologici precisi. L'ultimo studio di questo tipo, svolto nel 2023 in Friuli Venezia Giulia suggerisce risultati ancora più interessanti e incoraggianti. Durante queste uscite, un Operatore di Bagni di Foresta vi aiuterà ad "immergervi" in una foresta, in un percorso di *facile percorrenza all'insegna della scoperta*, della "ri-connessione" con la natura e dello stupore.

Opzioni possibili

Foresta di Passo Solarie, Drenchia
Foresta di Dolina, Grimacco
Foresta di Cras-Bodogoi, Prepotto
Foresta di Pradolino, Frazione Stupizza, Pulfero
Sentiero di Terapia forestale delle Cascate di Kot, San Leonardo
Foresta sul Fiume Natisone, Vernasso, San Pietro al Natisone
Foresta di Cepletischis, Savogna
Foresta e Prati di Planina, Tribil di Sotto, Stregna

Tipo di visita: Visita guidata con Operatori di Bagni di Foresta OBF-FVG
Difficoltà: Turistico – attività di escursione lungo sentieri di facile percorrenza

Descrizione dell'esperienza

Date: tutte le domeniche mattina. I venerdì mattina del 17, 24 e 31 Maggio. Tutti i mercoledì mattina del mese di Giugno. Uscite a chiamata (previa prenotazione) possibili tutti i pomeriggi della settimana tranne le domeniche

Orari. Uscite mattutine dalle 09:30 alle 12:30. Uscite pomeridiane dalle 14:30 alle 17:30. Meglio presentarsi 15 minuti prima dell'inizio delle attività

Partecipanti: massimo dodici

Difficoltà: Turistico - attività di stazionamento, condivisione, escursione – per persone di età superiore a sedici anni

Tipologia: Esperienze di benessere multi-sensoriali in Natura

Prenotazione: obbligatoria entro le ore 16:00 del giorno precedente l'esperienza

Abbigliamento: tipico delle escursioni in montagna, ossia pedule o meglio scarponcini, pantaloni lunghi, camicia, maglia/pile, giacca, un tappetino-stuoio, un asciugamano. Persone vestite con calzature quali scarpe da tennis, sandali, infradito o altri capi di abbigliamento non consoni ad un'uscita in natura quali quelli sopra specificati non potranno svolgere l'attività, a insindacabile giudizio dell'Operatore.

Località: sarà scelta tra le località menzionate alla pagina precedente a discrezione dell'Operatore anche in base alle condizioni del sentieri, ai venti e al meteo.

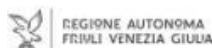
Ritrovi censiti da Google Maps. I luoghi di ritrovo, recensiti da Google Maps, saranno comunicati dall'Operatore in base ai luoghi di svolgimento dell'esperienza

Contributo a persona per la partecipazione all'attività: 25 euro (da 5 a 12 persone). 50 euro (fino a 4 persone o meno)

Informazioni e iscrizioni: NaSceMed APS - *Natura, Scienza e Medicina, Eco&Salute* Scarl - *Servizi ecosistemici per la salute umana*

Operatori di Bagni di Foresta (OBF): Maurizio Droli, Ricercatore scientifico e OBF. Lingue: Italiano, Inglese, Giapponese. Danila Petricig, Operatrice Pranic healing e OBF, lingua: Italiano.

Iscrizioni: via WhatsApp al numero: 348 0438 828 (Maurizio Droli e Danila Petricig).



Unione Europea
FESR



Repubblica italiana

