

Ti piacerebbe imparare una professione nuova, che puoi svolgere nelle foreste più vicine a te, al di sotto dei 1.500 Metri di quota, tutti i mesi dell'anno e, soprattutto, che può produrre benefici psicofisici superiori rispetto agli stessi ottenibili da soggiorni montani a quote superiori? Se la risposta a questa domanda è sì, la VII edizione 'potenziata' del Corso per Operatori di Bagni di Foresta fa per te!



Al termine di questo corso saprai accompagnare da 1 a circa 14 Ospiti nello svolgimento di Bagni di Foresta difficilmente replicabili dai competitori. Non solo. Saprai anche promo-commercializzare al meglio il tuo servizio, coinvolgere la comunità e gestire l'attività in modo sostenibile 12/12 mesi all'anno. Dopo il corso, qui troverai supporto e potrai lavorare insieme a Operatori di Bagni di Foresta, Medici, Università, Istituti di Ricovero e Cura anche a Carattere Scientifico attingendo a un cluster di esperienze che includono Italia, Austria, Slovenia e altri paesi, Stati Uniti e Giappone inclusi.

CORSO PER OPERATORI DI BAGNI DI FORESTA LIVELLO-BASE — VII EDIZIONE 'POTENZIATA' Mercoledì 5 Giugno – Mercoledì 31 Luglio 2024

Carissima, Carissimo,

Il termine “Bagno di Foresta” (森林浴) significa “assimilare l’atmosfera della foresta con tutti i sensi” (Li, 2023, p. 3), ossia interagire in profondità con la Natura. Si tratta di un’attività volta al benessere umano, fino a pochi anni fa sconosciuta in Italia, praticata da un pubblico soprattutto femminile e che richiede la presenza di sempre più ‘operatori’ o ‘guide’, figure formati grazie anche alla partecipazione a corsi di formazione non troppo costosi, accessibili da casa, pre-registrati e per corrispondenza (purtroppo).

Questa VII edizione del Corso per Operatori di Bagni di Foresta è *potenziata* perché, come le precedenti, nasce nel 2010 dalla nostra esperienza di Genitori, Medici, Ricercatori e soprattutto Pazienti che hanno confrontato i pro e i contro dei soggiorni climatici montani sopra i 1.500 metri di quota per la cura dell’asma infantile, dal 2012 hanno potenziato le attività in foresta, più a bassa quota, si sono autofinanziati e hanno realizzato “di fatto, il primo esempio di terapia in foresta in Italia” (RaF, 2019, p. 243; [Striscia La Notizia](#), 2019, video istituzionale: [link](#)). Da allora, ci occupiamo di Bagni di Foresta, Ricerca e Terapia Forestale.

Grazie al lavoro pratico avviato nel 2017 con persone in condizione patologica e in buona salute, ai Bagni di Foresta organizzati in foreste urbane, montane e marine in questo primo decennio, ai risultati e agli errori commessi (sbagliando si impara davvero), possiamo garantirti l’acquisizione di capacità di valore e difficilmente imitabili oggi e in futuro. I contenuti trasmessi da questo corso riguardano conoscenze scientifiche, capacità tecniche, abilità pratiche e strumenti operativi. Oltre la metà delle ore di lezione è svolta in foresta. Dal 2017 accogliamo ricercatori, professionisti, imprenditori e amministratori in visita. Nel 2024 operiamo come Impresa ECO&SALUTE Scarl e ci occupiamo di Servizi ecosistemici per la salute umana.

Questi sono solo alcuni dei motivi per cui la VII Edizione del Corso è *potenziata*. Al termine di questo Corso potrai accompagnare il tuo primo gruppo (massimo 14 persone) in Foresta, ottenere soddisfazioni e ripagare questo tuo investimento. Da lì in poi, potrai decidere di proporre Bagni di Foresta per hobby. Se invece deciderai di proporli come attività economica integrativa o principale, potrai seguire un percorso di specializzazione e operare per il benessere di persone in condizioni psicofisiche molto diverse tra loro.

Questa informativa è pensata per te. Confidando di conoscerci presto e di lavorare insieme dopo il Corso ti auguriamo

Buona Lettura

Lo Staff

La Tabella seguente illustra alcune delle tappe del nostro percorso.

Periodo	Attività pratica, sviluppo dei servizi e ricerca applicata	Studi soggetti a revisione paritetica fra pari (peer reviewed) pubblicati
2010-2011	Partecipazione da parte di propri familiari a soggiorni climatici a Sauris, UD, (1.440 Mt. s.l.m.) organizzati da medici ospedalieri: raccolta di informazioni circa i benefici di origine nota e non nota	
2012-2013	Revisioni della letteratura medica su fruizione delle risorse naturali e benefici per la salute umana (ciò che nel periodo post-COVID-19 è noto come "One Health", "Eco-Health", "Environmental health") per fini sociali, economici e turistico-economici	Developing health tourism in healthier rural areas: the role of matrix-resources*
2014-2015	Partecipazione all'organizzazione di soggiorni climatici, approfondimento dei risultati attesi dai fruitori e acquisizione dei primi studi svolti sulle relazioni tra esposizione a "risorse matrici" - "aerosol forestali" e benefici psicofisici nei villaggi rurali (Lee et al., 2015)	Food safety and nutritional quality for the prevention of non communicable diseases: The Nutrient, hazard Analysis and Critical Control Point process (NACCP)
	Sviluppo dei servizi di ristorazione, menù, cibi dedicati e relativi corsi di formazione per gli operatori	The hidden turning points of the Mediterranean diet: a tool for health and agro-food policies. Rating out of fifty years, and 22 countries
2016-2017	Collaborazione all'organizzazione di soggiorni climatici a Sauris in località di bassa montagna (Tarvisio, UD, 990 Mt. s.l.m.): analisi dei costi, modalità operative e proposte di potenziamento	Impostazione del progetto di richiesta fondi, avvio e svolgimento delle prime fasi del programma di ricerca "Servizi ecosistemici per la salute umana: Terapia Forestale", finanziato dall'Assessorato regionale alle Foreste, Regione FVG, finanziamento affidato all'Università di Udine, Dipartimento di scienze agro-forestali. Adetto a ricerca incaricato: Maurizio Droil.
	Integrazione degli studi svolti a 1.440 MSLM ed a 990 MSLM con altri svolti a quote simili (Drenchia, UD, 800 Mt. s.l.m.) e inferiori (San Leonardo, UD, 180 Mt. s.l.m.)	
	Approfondimenti outdoor, indoor e progettazione della "Stazione di Terapia Forestale Valli del Natiseo - Friuli Venezia Giulia"	
	Istituzione della Stazione di Terapia Forestale da parte dell'Associazione no-profit Malin-Mill e della relativa partnership pubblico-privata-associativa	
2018-2019	Collaborazione a ricerca UniPd e Recensione Ministero delle Foreste, Rapporto sullo Stato delle Foreste come "Di fatto il primo esempio di terapia in foresta in Italia" (pp. 243-245)	
	Primi educational tour organizzati per delegazioni scientifiche provenienti da altre regioni d'Italia (CNR incluso), paesi europei ed extraeuropei	
	Servizio redazionale Mediaset su 'Striscia la Notizia'	
2020-2021	Prima edizione del Corso per Operatori di Bagni di Foresta potenziati (Novembre 2020)	Enlightening integration opportunities among ecosystem services 'forest therapy' and rural communities
	Applicazione di protocolli di Sicurezza anti-COVID-19 all'attività indoor-outdoor e formativa. Studio, sviluppo e collaudo di nuovi format per il turismo sostenibile in ambienti forestali	Does the Establishment of a 'Forest Therapy Station' in a Low-Mountain Mixed Hardwood Forest Make Sense?*
	Avvio del Programma di pre-incubazione di impresa "Terapia Forestale Friuli Venezia Giulia"	The Effects of Climate Therapy on Cardiorespiratory Fitness and Exercise-Induced Bronchoconstriction in Children with Asthma*
2022-2023	Personalizzazione delle attività in foresta in base alle specifiche ottenute da persone in condizione respiratoria, oncologica e metabolica per i pazienti ricoverati presso centri di ricovero e cura anche a carattere scientifico delle regioni Friuli Venezia Giulia e Trentino Alto Adige.	Communicating healthy forest air as medicine*
	Individuazione della Stazione di Terapia Forestale caso di studio di interesse europeo Greenforcare.eu	Positioning Climate Therapy Stays as a Health Tourism Product: An Evidence-Based Approach*
	Inclusione nel network scientifico 'Green4C'	Evaluating Potential Respiratory Benefits of Forest-Based Experiences: A Regional Scale Approach
	Attività di studio per e con i pazienti oncologici per l'Istituto Nazionale Tumori, IRCCS-CRO-Aviano (PN)	Do Health professionals agree on Green Prescriptions? A regional approach*
	Organizzazione delle prime attività di Terapia forestale volte a pazienti oncologici	Assessing the valuability of 'Forest therapy' definitions for public health purposes: a systematic review and meta-analysis*
2024	Istituzione di Eco&Salute Scarl, Servizi eco-sistemici per la salute umana.	Altri in fase di revisione

UNO DEGLI ARGOMENTI OGGETTO DELLA PRIMA LEZIONE. La scelta dell'area forestale più attrattiva e competitiva per fini di Bagni di foresta e Terapia forestale, in cui iniziare a fare pratica.

UNO DEGLI ARGOMENTI OGGETTO DELL'ULTIMA LEZIONE. Strumenti essenziali per gestire l'attività, e i rischi connessi, in modo professionale.

REQUISITI PER L'ACCESSO AL CORSO. Lo svolgimento dell'attività di Operatore di Bagni di Foresta non richiede l'acquisizione di titoli o l'iscrizione ad albi, ai sensi della normativa vigente. Questo Corso è rivolto a chi desidera acquisire le capacità necessarie per condurre Bagni di Foresta (in media 3 ore) con gruppi di massimo 14 persone di età superiore a 14 anni per fini di benessere umano. Il Corso è quindi aperto a massimo 14 persone maggiorenni, con o senza partita IVA, in quest'ultimo caso, il cui volume d'affari stimato sia inferiore a 5.000 Euro l'anno. Questo Corso è propedeutico all'iscrizione ai corsi di specializzazione indispensabili per condurre Bagni di Foresta per *Bambini* (6-14 anni di età), *Anziani*, persone in condizione patologiche, quindi con capacità motorie, sensibilità, aspettative, ecc. specifiche e consigliati per fini di 'miglioramento continuo' (改善) e ampliamento della clientela.

TEST DI INGRESSO E DI USCITA. Il Corso prevede un Test d'Ingresso. Questo test serve per capire qual è il punto di partenza di ciascuno e personalizzare i contenuti formativi. In questo senso, un'edizione non propone mai contenuti formativi uguali a quelli proposti dall'edizione precedente. Alla fine del corso è previsto un Test d'Uscita pratico (mezza giornata in foresta) e tecnico (test su questionario semi-strutturato).

COME OTTERRAI IL MASSIMO DA QUESTO CORSO? Interagendo in tempo reale con i tuoi docenti; facendo domande; facendo pratica individuale e in gruppo; adottando il metodo didattico proposto e sviluppato attraverso oltre 30 anni di attività di formazione tecnico-pratica e universitaria in Europa e altrove.

IL PROGRAMMA DELLE LEZIONI

Test e Introduzione ai Bagni di Foresta. Totale 4 ore.

Mercoledì 5 Giugno 2024 – dalle ore 20:00 alle 21:00 (1 ora, incontro online su Piattaforma GoToMeeting): Test d'Ingresso.

Venerdì 7 Giugno 2024 – dalle ore 20:00 alle 23:00 (3 ore meeting on-line): Approfondiremo l'evoluzione dei Bagni di Foresta; sceglieremo il sentiero più attrattivo - competitivo e imposteremo l'attività pratica.

Formazione delle Conoscenze tecniche, delle Capacità e delle Abilità tecniche. Totale: 4 ore.

Mercoledì 12 Giugno 2024, ore 20:00 - 22:00 (2 ore on-line): Vedremo insieme “perché i Bagni di Foresta sono indispensabili” e Condivideremo studi editi e inediti sugli effetti psico-fisici dei Bagni di Foresta.

Venerdì 14 Giugno 2024, ore 20:00 - 22:00 (2 ore on-line): Basi olistiche dei Bagni di foresta.

Pratica di gruppo e individuale. Totale: 13 ore. Dalle 08:30 alle 12:30 e dalle 14:30 alle 17:30 nelle seguenti opzioni di date tra loro alternative:

Opzione Infrasettimanale: **Da Lunedì 17 Giugno h 14:30 a Mercoledì 19 Giugno 2024 h 12:30.** oppure

Opzione Weekend: **Da Venerdì 21 Giugno h 14:30 a Domenica 23 Giugno 2024 h 12:30.**

Sperimenteremo i Bagni di Foresta secondo sequenze standard; approfondiremo in modo mirato queste sequenze; personalizzeremo le sequenze. La pratica si svolgerà presso la Foresta delle [Cascate di Kot](#) primo sentiero di Terapia Forestale in Italia (Droli et al., 2018), presso la Stazione di Terapia Forestale FVG.

Strumenti di lavoro, Test d'uscita e Consegna degli attestati. Totale: 3 ore.

Mercoledì 26 Giugno 2024 dalle ore 20:00 alle ore 22:00 (2 ore) su Piattaforma GoToMeeting: Assicurazioni RC e altri strumenti di lavoro per gestire i rischi legati all'attività in modo professionale.

Venerdì 28 Giugno 2024 dalle ore 20:00 alle ore 21:30 (1h r 30') Test di uscita e presentazione risultati, consegna degli Attestati di Partecipazione e avvio della fase di Commercializzazione/Tutoraggio.

Tutoraggio e Consulenza

Da Lunedì 1 Luglio a Mercoledì 31 Luglio: Tutoraggio e Consulenza inclusi nel costo del corso per facilitare le attività di Vendita con le modalità che saranno illustrate durante il corso.

Aggiornamento continuo

Da Giovedì 1 Agosto 2024 a Giovedì 31 Luglio 2025: Partecipazione al Programma di aggiornamento *Forest Bathing Academy*. Massimo 2 seminari di aggiornamento inclusi nel costo di questo corso.

LO STAFF



Dr. Fabio G. Vassallo. Medico pneumologo, Direttore del Dipartimento di Pneumologia Interventistica, Ospedale Santa Chiara di Trento. Collabora dal 2019 alla realizzazione di studi per lo sviluppo della Terapia Forestale come trattamento medico e come Presidente della Società Italiana di Medicina e Terapia Forestale. E' supervisore delle attività con i pazienti in condizione respiratoria presso la Stazione di Terapia Forestale FVG dal 2018. Supporta la prescrizione di attività fisiche di prevenzione, complementari e di riabilitazione in ambienti forestali e naturali dal 2019.



Dr. Stefano Qualizza. Medico chirurgo, specialità in Medicina Generale, dal 2011 medico condotto nei comuni delle amate Valli del Natisone, Presidente dell'associazione Natura Scienza e Medicina—NASCEMED attiva nella promozione di iniziative a favore della salute e dei giovani del territorio. Crede in una medicina di integrazione, allopatrica e non convenzionale e collabora alle ricerche su foreste e salute dal 2017. Prescrive attività fisiche in foresta regolarmente. Formatore e Supervisore delle attività mediche presso la Stazione di Terapia Forestale e Presidente di Eco&Salute Scarl.



Prof. Vincenzo Canzonieri. Medico oncologo, Direttore del Reparto di Anatomia patologica c/o Istituto Nazionale Tumori, IRCCS Centro di Riferimento Oncologico di Aviano (PN), Professore Associato presso l'Università di Trieste e Vicepresidente della Società Italiana di Medicina e Terapia Forestale. E' dal 2021, Responsabile del programma di ricerca 'Terapia Forestale FVG' per l'Assessorato alla Salute e supervisore delle attività in foresta con i pazienti oncologici.



Danila Petricig. Diploma di Puericultrice conseguito presso l'Istituto Berghinz di Udine nel 1980. Pratica e insegna discipline bio-naturali e arti olistiche orientali – disciplina Pranic Healing da oltre vent'anni. Operatrice olistica alla salute: Pranic Healer. Si occupa di tecniche di meditazione avanzate di Arhatic Yoga. Operatrice di Bagni di Foresta - Forest Bathing Potenziato conseguito nel 2020 con la Società Italiana di Medicina e Terapia Forestale.



Maurizio Droli. Ricercatore specializzato sul tema dei Servizi ecosistemici per la salute umana, Docente e Istruttore di Bagni di Foresta (approccio ANFT). Scopre vantaggi e svantaggi dei soggiorni climatici convenzionali nel 2010 e si specializza in Sviluppo sostenibile attraverso un dottorato di ricerca nel 2015. Ha insegnato per la Commissione Europea in America Centrale, vissuto con gli indios Kuna, approfondito in natura la Pacha Mama e pubblicato diversi studi su Terapia Forestale e Bagni di Foresta. Ha coordinato il Programma di pre-incubazione “Terapia Forestale FVG” dal 2017 e ottenuto l'Abilitazione MIUR a Professore Associato in Economia ed estimo rurale nel 2018. E' Coordinatore didattico e Docente del Corso.

QUOTE DI ISCRIZIONE AL CORSO PER PERSONA. La quota non comprende i costi per dormire e mangiare. L'attività di ricerca ci permette di 'spalmare' i nostri costi fissi su più servizi e ci consente di offrire i nostri corsi a prezzi "agevolati". La quota di iscrizione al corso comprende: il test d'ingresso, 11 ore di lezione frontale interattiva, 13 ore di simulazione e conduzione delle attività in foresta, materiale didattico, test d'uscita, attestato di partecipazione, tutoraggio, consulenza individuale nel mese di Luglio 2024, partecipazione a massimo due seminari di aggiornamento nell'anno solare successivo e contributi di segreteria di 50 euro. La quota totale d'iscrizione alla VII Edizione del Corso è di 350 euro + IVA (22%), ridotta a 300 euro + IVA per i primi 10 iscritti, pagabili in due rate di 213,5 euro o 183 euro, rispettivamente, prima dell'inizio del corso e prima della full immersion.

MODALITA' DI ISCRIZIONE. La richiesta di iscrizione deve pervenire entro Lunedì 3 Giugno 2024 al Responsabile didattico, via E-mail, scrivendo a maurizio.droli@gmail.com. Segue l'E-mail di conferma di avvenuta ricezione della richiesta e le istruzioni di dettaglio per perfezionare l'iscrizione.

FULL-IMMERSION—COME ARRIVARE. Le Valli del Natisone sono raggiungibili via Treno e mezzi pubblici su gomma, oltre che in auto. Ulteriori informazioni sono disponibili su Google Maps: <https://www.google.com/maps/@46.1208834,13.5245144,13z?entry=ttu>

DOVE DORMIRE E MANGIARE. Il link seguente ti guiderà alla pagina web con i recapiti di tutte e strutture di alloggio dei dintorni: <https://www.nediskedoline.it/wpnediske/ospitalita/>. Sono inoltre disponibili 2 piazzole gratuite per altrettante tende da massimo 4 posti l'una nelle giornate di full-immersion in foresta.



ECO&SALUTE S.c.a.r.l.
 Servizi Ecosistemici per la Salute Umana
 Borgo San Leonardo, 104
 33040, SAN LEONARDO (UD)
 P.I., C.F.: 03141810303

Per qualsiasi domanda puoi inviare un messaggio WhatsApp al numero 348 0438 828 (Maurizio).



RIFERIMENTI BIBLIOGRAFICI

- Li Q. New Concept of Forest Medicine. *Forests* 2023; 14, 5: 1024.
- Li, Q. (2010). Effect of forest bathing trips on human immune function. *Environmental Health and Preventive Medicine*, 15, 1: 9-17.
- Droli, M. Nardini, S. Canciani, M. (2018), The psychological benefits of 'forest bathing' in a mixed low-altitude mountain forest in the eastern Alps in Italy: an Ecosystem services approach, 2Nd International Conference on Food and Agricultural Economics, 27-28th April 2018, University of Alanya, Alanya, Turkey. Estratto della ricerca visionabile su www.associazionalealpi.com/icfaec-2018-abstract-1848-droli-nardini-canciani.pdf, visitato il 19/04/2024.

Altri studi sono accessibili gratuitamente da:

<https://www.researchgate.net/profile/Maurizio-Droli/research>

Sito di riferimento per la Terapia Forestale: Japanese Forest Therapy Society (in inglese)

<https://www.fo-society.jp/en/>

