



Settore Nazionale
CSEN FOREST BATHING

Supporto finalizzato alla didattica
Diploma Nazionale
Forest Bathing Csen 2022



DIPLOMA NAZIONALE ISTRUTTORE FOREST BATHING/ESPERTO BAGNO DI FORESTA

I. AREA SCIENTIFICA

1. Botanica

- 1.1 Introduzione (video)
- 1.2 La botanica - Il Giardino di Pimpinella (video)
- 1.3 Il potere curativo delle piante della foresta (videolezione)
- 1.4 La flora in Italia (dispensa)

2. Fisiologia vegetale

- 2.1 Come funziona una pianta (dispensa)

3. Chimica organica

- 3.1 Composti organici volatili (VOC) (videolezione)

4. Scienze forestali

- 4.1 Benessere forestale, ma in quali boschi? (dispensa)
- 4.2 Sessione formativa (videolezione)
- 4.3 Ionizzazione negativa (dispensa)

5. Immunologia

- 5.1. Asse ipotalamo, ipofisi, surrenali-stress-sistema immunitario (videolezione)
- 5.2 Asse ipotalamo, ipofisi, surrenali (slides)

6. Ecopsicologia

- 6.1 L'arte di vivere bene, insieme, sulla Terra (dispensa)

7. Educazione Ambientale

- 7.1 Che cos'è l'educazione ambientale (dispensa)
- 7.2 Educazione ambientale e Forest Bathing (videolezione)

8. Antropologia culturale

- 8.1 Antropologia per il Forest Bathing (dispensa)
- 8.2 Dendroantropologia (dispensa)

9. Architettura biofilica

- 9.1 Biofilia in architettura. Connessione vitale (dispensa)

10. Biocampo/Vibraimage

- 10.1 Tecniche energetiche e mentali per la percezione e il riequilibrio del biocampo (dispensa)



Settore Nazionale CSEN FOREST BATHING

Supporto finalizzato alla didattica
Diploma Nazionale
Forest Bathing Csen 2022



II. AREA INFORMATIVA

1. Il Forest Bathing: che cos'è? Quali sono i benefici? Perché fa bene?" (portale web)
2. Aree Forest Bathing (portale web)
3. Scuole italiane e nel mondo su Bathing/Forest Therapy (portale web)
4. Estratti dai testi sul Forest Bathing (portale web)
5. Ricerca scientifica (portale web)
6. Cultura del Giappone
 - 6.1 Shintoismo ed estetica giapponese (dispensa)
 - 6.2 Estetica giapponese (videolezione)
 - 6.3 Estetica giapponese (slides)
7. Cultura delle foreste dei Celti
 - 7.1 Il legame spirituale tra i Celti e la natura (dispensa)
8. CSEN (portale web)
9. Le Discipline Bionaturali e la legge 4/2013
 - 9.1 Operatore in Discipline Bio Naturali (slides)
 - 9.2 Registro Regionale Lombardia Operatori Discipline Bio Naturali (portale web)

CONTENUTO RISERVATO



Settore Nazionale CSEN FOREST BATHING

Supporto finalizzato alla didattica
Diploma Nazionale
Forest Bathing Csen 2022



III. AREA SPORTIVA

1. Forest walking
 - 1.1 Forest Walking (dispensa)
 - 1.2 La pratica della meditazione camminata - zen 1 (video)
 - 1.3 Meditazione camminata lenta - zen 2 (video)
 - 1.4 Istruzioni per la meditazione camminata - occidentale 1 (video)
 - 1.5 Meditazione camminata nel bosco - occidentale 2 (video)
2. Fisiologia del movimento
 - 2.1 (dispensa)
 - 2.2 Correlazioni fra Forest Bathing e postura (videolezione)
3. Qi Gong
 - 3.1 Qi Gong (dispensa)
 - 3.2 I 5 movimenti (video)
 - 3.3 Qi Gong nel bosco (dispensa)
4. Orienteering
 - 4.1 L'orienteeing e il Forest Bathing (dispensa)
5. Nordic Walking
 - 5.1 Nordic Walking (dispensa)
6. Stretching
 - 6.1 Introduzione all'aspetto posturale nel Forest Bathing (dispensa)
7. Lippa
 - 7.1 La lippa (dispensa)



Settore Nazionale CSEN FOREST BATHING

Supporto finalizzato alla didattica
Diploma Nazionale
Forest Bathing Csen 2022



IV. AREA DBN

1. Mindfulness
 - 1.1 Mindfulness e neuroscienze (dispensa con link a video)
 - 1.2 Mindfulness per il Forest Bathing1 (dispensa)
 - 1.3 Mindfulness per il Forest Bathing2 (dispensa)
 - 1.4 La meditazione dei 21 respiri (audio)
 - 1.5 Mindfulness del suono (video)
2. Energie dei Luoghi - Feng Shui
 - 2.1 Energia dei luoghi per il Forest Bathing (dispensa)
3. Midori Yoga
 - 3.1 Lo Yoga nel verde del bosco, nel verde del cuore (dispensa)
4. Meditazioni, tree hugging, barefoot
 - 4.1 La Meditazione e il Forest Bathing (dispensa)
5. Danza in Foresta
 - 5.1 Danza Shinrin-Danza in Natura (dispensa)
6. Yoga spirituale
 - 6.1 Il potere spirituale dei Mantra (dispensa)
7. Bioenergetica e Forest Breathing
 - 7.1 Introduzione Forest Bathing (video)
 - 7.2 Il respiro: l'energia del cielo incontra l'energia della terra (dispensa)
 - 7.3 Forest Breathing. Il respiro consapevole nel bagno di foresta (dispensa)
 - 7.4 Bioenergetica e grounding (dispensa)
8. Biodanza
 - 8.1 La danza della vita (dispensa)
 - 8.2 Biodanza con i giovani (video)
9. Vibrazionale
 - 9.1 Laboratorio teorico/esperienziale- Meditazione guidata nel bosco (dispensa)
 - 9.2 Empatia del suono (dispensa)
 - 9.3 Workshop pratico: campane tibetane (video)



Settore Nazionale CSEN FOREST BATHING

Supporto finalizzato alla didattica
Diploma Nazionale
Forest Bathing Csen 2022



V. AREA OPERATIVA

1. Conduzione gruppi
 - 1.1 Cenni metodologici per la conduzione dei gruppi (dispensa)
 - 1.2 Note per la conduzione di una sessione di Forest Bathing CSEN (testo)
 - 1.3 Promemoria operativo (testo)
2. Sessione e percorsi
 - 2.1 Bozza schema di sopralluogo (testo)
 - 2.2 Traccia sessione tipo (testo)
 - 2.3 Esempi di pratiche, giochi e attività per la sessione (testo)
 - 2.4 Le pratiche del Forest Bathing: Apertura (video)
 - 2.5 Le pratiche del Forest Bathing: Rilassamento (video)
 - 2.6 Le pratiche del Forest Bathing: Sportiva (video)
 - 2.7 Le pratiche del Forest Bathing: Informativa (video)
 - 2.8 Le pratiche del Forest Bathing: Creativa (video)
 - 2.9 Le pratiche del Forest Bathing: Conclusiva (video)
3. Competizioni amatoriali di miglioramento in foresta
 - 3.1 (dispensa)
4. Regolamento settore
 - 4.1 Regolamento del Settore Nazionale Forest Bathing (testo)
5. Indicazioni per le prove di conduzione
 - 5.1 Prova Operativa conduzione Gruppi-POG (dispensa)
 - 5.2 Esempio di come preparare una sessione di Forest Bathing
6. Comunicazione, web e social marketing
 - 6.1 Web e social marketing (video)
 - 6.2 Marketing e comunicazione (slide)
 - 6.3 Guida e utilizzo loghi (dispensa)
7. Bambini e ragazzi nel bosco
 - 7.1 Bambini e ragazzi nel bosco (dispensa)
 - 7.2 Educare alla natura (dispensa)
8. Questionari e rilevazioni
 - 8.1 Neuroscienze: rilevazioni del Biocampo come supporto utile al Forest Bathing (dispensa)
 - 8.2 Questionari soggettivi cartacei e altre rilevazioni parametri fisiologici (dispensa)
9. Sicurezza
 - 9.1 Forest Bathing e accessibilità in foresta (dispensa)
 - 9.2 Accessibilità (video)
 - 9.3 Lo zaino dell'istruttrice/ore di Forest Bathing CSEN (video)
 - 9.4 Elementi di primo soccorso per il Forest Bathing (dispensa)
 - 9.5 Le piccole insidie del bosco (dispensa)
10. Forest Bathing e alimentazione naturale
 - 10.1 1 L'alimentazione naturale per il Forest Bathing (dispensa)
 - 10.2 Alimentazione naturale per il Forest Bathing (videolezione)



Settore Nazionale CSEN FOREST BATHING

Supporto finalizzato alla didattica
Diploma Nazionale
Forest Bathing Csen 2022



11. Assicurativo e associazioni

11.1 Assicurazioni per le Associazioni Sportive e gli Enti del Terzo Settore (dispensa)

12. Fiscale associativo e personale

12.1 Disciplina fiscale per istruttori di Forest Bathing (dispensa)



Settore Nazionale CSEN FOREST BATHING

Supporto finalizzato alla didattica
Diploma Nazionale
Forest Bathing Csen 2022



VI.REGISTRAZIONI

1. Botanica – Docente Laura Dell'Aquila
2. Scienze Forestali – Docente Antonio Brunori
3. Immunologia – Docente Vincenzo Canzonieri
4. Ecopsicologia – Docente Marcella Danon
5. Le Discipline Bio Naturali – Docente Franco Sammaciccia
6. Fisiologia del movimento – Docente Luciano Reali
7. Energie dei luoghi e Feng Shui – Docente Francesca Foanna
8. Yoga e vibrazioni – Docente Thea Crudi
9. Il bosco sacro – Docente Andrea Mariotti
10. Alimentazione naturale – Docente Marco Bo

CONTENUTO RISERVATO