

*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 climatici montani a quote superiori? Se la risposta a questa domanda è sì, l'VIII edizione 'potenziata' del Corso per Operatori di Bagni di Foresta fa per te.*



*Al termine di questo corso saprai accompagnare da 1 a massimo 12 persone nello svolgimento di Bagni di Foresta difficilmente replicabili da altre guide. Non solo. Saprai anche organizzare l'attività in modo professionale, coinvolgere la comunità e contribuire a raggiungere gli obiettivi di sviluppo 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 esperienze in corso in Italia, Austria, Slovenia e altri paesi, Stati Uniti e Giappone inclusi.*

## **CORSO PER OPERATORI DI BAGNI DI FORESTA LIVELLO-BASE — VIII EDIZIONE POTENZIATA—'FAGUS SYLVATICA' Martedì 5/11 - Venerdì 12/12 2024**

*Carissima, Carissimo,*

Il termine “Bagno di Foresta” (森林浴), come saprai, significa “assimilare l’atmosfera della foresta con tutti i sensi” (Li, 2023, p. 3), ossia creare delle interazioni profonde con la Natura. Si tratta di un’esperienza volta al benessere umano, praticabile da alcuni anni anche in Italia, scelta da un pubblico soprattutto femminile e che richiede “operatori” con competenze formate attraverso corsi specifici. Questi corsi hanno contenuti solo in parte simili tra loro, durano da alcune settimane a diversi mesi e costano da un minimo di 300 euro a un massimo di oltre 5.000 euro. L’VIII edizione del Corso per Operatori di Bagni di Foresta NON ti propone lezioni pre-registrate o diluite in 4-6 mesi. Questa edizione del Corso, come le precedenti, nasce dall’**esperienza pratica** dei Medici, dei Ricercatori e dei Pazienti che hanno organizzato soggiorni climatici montani per la cura dell’asma, dal 2010, confrontato i risultati ottenuti dal 2012, corretto i propri errori, messo a frutto contributi pubblici scarsi, realizzato “di fatto, il primo esempio di terapia in foresta in Italia” (RaF, 2019, p. 243; [Striscia La Notizia](#), 2019, video istituzionale: [link](#)), creato flussi di cassa attraverso i servizi offerti e istituito la Società Cooperativa Eco&Salute per gestire la Stazione di Terapia Forestale in una forma d’impresa NON orientata al profitto. Dal 2017, accogliamo ricercatori, professionisti, imprenditori e amministratori in visita. Da allora ci occupiamo di Bagni di Foresta, Ricerca e Terapia Forestale, e dal 2020 trasmettiamo questa esperienza attraverso la Formazione. Grazie al lavoro avviato con persone in condizione patologica e in buona salute, ai Bagni di Foresta organizzati in foreste urbane, montane e marine in questo periodo, ai passi falsi evitati e ai risultati ottenuti, possiamo garantirti l’acquisizione di un condensato di capacità difficilmente replicabili. Questo corso ti proporrà “il giusto mix” di conoscenze scientifiche, capacità tecniche e abilità pratiche, un buon numero di ore di pratica e un esame teorico e pratico, quest’ultimo svolto in foresta. L’VIII edizione del Corso è dedicata ad una delle specie arboree con le maggiori potenzialità funzionali quale il Faggio (*Fagus sylvatica*). Al termine di questo Corso potrai accompagnare il tuo primo gruppo in Foresta, ottenere soddisfazioni e ripagare questo tuo investimento. Da lì in poi, potrai decidere di proporre Bagni di Foresta come attività volontaristica, per hobby, come attività economica integrativa o principale. In qualsiasi caso, potrai seguire un percorso di specializzazione e lavorare per persone in condizioni psicofisiche diverse tra loro, in un contesto internazionale. Questi sono solo alcuni dei motivi per cui l’VIII Edizione del Corso è *potenziata*. Confidando di conoscerci presto e soprattutto 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	<a href="#">Developing health tourism in healthier rural areas: the role of matrix-resources*</a>
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 ( <a href="#">Lee et al., 2015</a> )	<a href="#">Food safety and nutritional quality for the prevention of non communicable diseases: The Nutrient, hazard Analysis and Critical Control Point process (NACCP)</a>
	Sviluppo dei servizi di ristorazione, menù, cibi dedicati e relativi corsi di formazione per gli operatori	<a href="#">The hidden turning points of the Mediterranean diet: a tool for health and agro-food policies. Rating out of fifty years, and 22 countries</a>
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. Addetto a ricerca incaricato: Maurizio Drolli.
	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., Drolli et al., 2018)	
	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	<a href="#">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)</a>	
	Primi educational tour organizzati per delegazioni scientifiche provenienti da altre regioni d'Italia (CNR incluso), paesi europei ed extraeuropei	
	<a href="#">Servizio redazionale Mediaset su "Striscia la Notizia"</a>	
2020-2021	Prima edizione del Corso per Operatori di Bagni di Foresta potenziati (Novembre 2020)	<a href="#">Enlightening integration opportunities among ecosystem services 'forest therapy' and rural communities</a>
	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	<a href="#">Does the Establishment of a 'Forest Therapy Station' in a Low-Mountain Mixed Hardwood Forest Make Sense?*</a>
	Avvio del Programma di pre-incubazione di impresa <a href="#">"Terapia Forestale Friuli Venezia Giulia"</a>	<a href="#">The Effects of Climate Therapy on Cardiorespiratory Fitness and Exercise-Induced Bronchoconstriction in Children with Asthma*</a>
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.	<a href="#">Communicating healthy forest air as medicine*</a>
	<a href="#">Individuazione della Stazione di Terapia Forestale caso di studio di interesse europeo Greenforcare.eu</a>	<a href="#">Positioning Climate Therapy Stays as a Health Tourism Product: An Evidence-Based Approach*</a>
	<a href="#">Inclusione nel network scientifico "Green4C"</a>	<a href="#">Evaluating Potential Respiratory Benefits of Forest-Based Experiences: A Regional Scale Approach</a>
	Attività di studio per e con i pazienti oncologici per l'Istituto Nazionale Tumori, IRCCS-CRO-Aviano (PN)	<a href="#">Do Health professionals agree on Green Prescriptions? A regional approach*</a>
	Organizzazione delle prime attività di Terapia forestale volte a pazienti oncologici	<a href="#">Assessing thevaluability of 'Forest therapy' definitions for public health purposes: a systematic review and meta-analysis*</a>
2024	Istituzione di Eco&Salute Scarl, Servizi eco-sistemici per la salute umana e Adesione all'ISFT.	Altri in fase di pubblicazione

**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 12 persone di età superiore a 14 anni per fini di benessere umano. Il Corso è quindi aperto a massimo 12 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 di progressiva diversificazione degli utenti.

**TEST DI INGRESSO E DI USCITA.** Il Corso prevede un Test d'Ingresso. Il 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?** Facendo domande; interagendo in tempo reale con i tuoi docenti; facendo pratica; mettendoti alla prova; utilizzando un metodo didattico sviluppato attraverso oltre 30 anni di attività tecniche, pratiche e scientifiche in Europa e altrove.

## PROGRAMMA: 10 LEZIONI. 30 ORE

**Test d'ingresso (1) e Ambientamento; totale: 3 ore\*.** Lezione 1: Martedì 5/11, dalle h. 20.00 alle h. 21.00 (1 ora): *Test d'Ingresso*. Lezione 2: Giovedì 7/11, h. 20.00-22.00 (2 ore): *Scegliamo il sentiero più attrattivo - competitivo e impostiamo le vostre attività pratiche di ambientamento*.

**Conoscenza scientifica, Competenze e Abilità tecniche; totale: 10 ore\*.** Lezione 3: Martedì 12/11, h. 20.00-22.00 (2 ore): *I Bagni di Foresta sono davvero indispensabili?* Lezione 4: Giovedì 14/11, h. 20.00-22.00 (2 ore): *Possibili effetti, positivi e negativi, dei Bagni di Foresta*. Lezione 5: Martedì 19/11, h. 20.00-22.00 (2 ore): *Come modifichiamo le sequenze in base al meteo e alle stagioni?* Lezione 6: Giovedì 21/11, h. 20.00-22.00 (2 ore): *Benefici attesi e ottenuti dagli Ospiti. Qualità del servizio e Questionario di soddisfazione*. Lezione 7: Martedì 26/11, h. 20.00-22.00 (2 ore): *Basi olistiche dei Bagni di Foresta e preparazione alla pratica di gruppo e individuale, in foresta*.

**Pratica di gruppo, Simulazione e Test d'uscita (2) in foresta; totale: 13 ore\*\*.** Lezione 8. Opzione (A) Weekend: Da Venerdì 29/11, h. 14.30 a Domenica 1/12, h. 12.30. OPPURE Opzione (B) infrasettimanale: da Lunedì 2/12, sempre h.14.30 a Mercoledì 04/12 h. 12.30. *Sperimenterete i Bagni di Foresta secondo le Sequenze standard e diversificherete in modo mirato le sequenze. Poi svolgerete la prova pratica guidando l'attività presso il primo Sentiero di Terapia Forestale in Italia (Droli et al., 2018)*.

**Sicurezza e Incolumità degli Ospiti; totale 2 ore\*.** Lezione 9: Martedì 10/12, h. 20.00-22.00 (2 ore): *Imparerete a riconoscere, gestire i rischi connessi ai Bagni di foresta*.

**Test d'uscita (3) e consegna degli Attestati; totale: 4 ore\*.** Lezione 10: Giovedì 12/12, h. 20.00-22.00 (2 ore) *Test d'uscita, Discussione risultati e Consegna degli attestati di partecipazione*.

**Tutoring e Consulenza\*.** I servizi di tutoraggio e consulenza, presentati nel corso del Corso, sono inclusi nel costo del Corso stesso, in modo da agevolare l'avvio dell'attività da parte vostra.

**Miglioramento Continuo\*.** Il costo del Corso include la Partecipazione a minimo 1 massimo 2 seminari di aggiornamento nel periodo Gennaio – Dicembre 2025.

\*: *Workshop online su piattaforma GoToMeeting.* \*\*: *Lavoro in presenza fisica in foresta.*

## SCRIVONO DEL CORSO

*“Questo corso è stato una combinazione perfetta di lezioni on-line e pratica.” (Dorina, M.)*

*“Attraverso questo corso ho potuto raggiungere livelli di conoscenza e anche di benessere superiori.” (Emma N.)*

*“E’ stata un’esperienza personale che mi ha colpita favorevolmente.” (Flavia, S.)*

## 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.



**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.** Responsabile di programmi di formazione dal 1993, ha conseguito l'Idoneità scientifica di Professore associato in 'Economia ed estimo rurale' (SSD:AGR-01) nel 2018. Affascinato dal mito della Pacha Mama ('Madre-Terra'), scoperto durante un periodo di lavoro per la Commissione Europea in America Centrale nel 2004, si occupa di Soggiorni climatici e Terapia Forestale dal 2010. Dal 2020 è Guida di bagni di foresta. Vicepresidente di Eco&Salute, si occupa di Progettazione, Ricerca e Formazione. Vive in un borgo rurale limitrofo alla foresta dove guida ospiti per attività spesso sperimentali.

**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 costi fissi e offrire i nostri corsi a prezzi "agevolati". La quota di iscrizione comprende: test d'ingresso, 17 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 post-corso, partecipazione a massimo due seminari di aggiornamento nell'anno solare successivo e contributi di segreteria di 150 euro. La quota totale d'iscrizione alla VIII Edizione del Corso è di 500 euro + IVA (22%), ridotta a 450 euro + IVA (22%) per i primi 5 iscritti, pagabili in una soluzione unica, ovvero in due rate di 305,00 euro o di 274,5 euro, rispettivamente, prima dell'inizio del corso e prima della full immersion.

**MODALITA' DI ISCRIZIONE.** La richiesta di iscrizione deve pervenire al Responsabile didattico, via E-mail entro **Giovedì 31 Ottobre 2024**, scrivendo a [maurizio.droli@ecoesalute.it](mailto:maurizio.droli@ecoesalute.it). Segue l'E-mail di conferma con le istruzioni necessarie per iscriversi e partecipare al Corso.

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

Società Cooperativa ECO&SALUTE  
Servizi Ecosistemici per la Salute Umana  
Borgo San Leonardo, 104  
33040, SAN LEONARDO (UD), I  
P.I., C.F.: 03141810303



REGIONE AUTONOMA  
FRIULI VENEZIA GIULIA



Unione Europea  
FESR



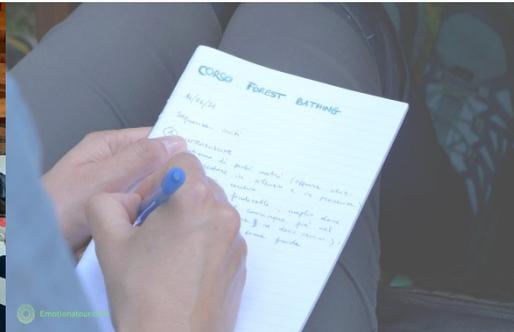
Repubblica italiana

## 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.associazionepi.com/icfaec-2018-abstract-1848-droli-nardini-canciani.pdf](http://www.associazionepi.com/icfaec-2018-abstract-1848-droli-nardini-canciani.pdf), visitato il 19/04/2024.

Altri studi sono accessibili gratuitamente sul portale della ricerca scientifica ResearchGate: <https://www.researchgate.net/profile/Maurizio-Droli/research>



(FotoCredits: Droli 2020, Furlan, 2022)