



“BAGNO di FORESTA” - Shinrin-yoku -

La proposta CUS Udine 2026

Con le Guide certificate ABF⁽¹⁾

in collaborazione con il progetto “Silva Mater”

Il Bagno di Foresta organizzato dal CUS Udine e da “Silva Mater” nasce dalla nostra personale esperienza di Guide e di appassionati osservatori e studiosi della Natura.

L’immersione in Natura che praticheremo con le persone che vorranno aderire al **Corso CUS** è quella che abbiamo ideato per noi personalmente, **non vogliamo insegnare**, vogliamo **fare esperienza insieme** in ambienti naturali vicini a casa e di facile accesso.

I luoghi che ci accoglieranno per le **3 pratiche** sono **biotopi protetti** o **aree di interesse scientifico** ricche di **biodiversità** a volte conosciute a volte nascoste nella bellezza selvaggia della nostra Terra ad Est, in quel Friuli che amiamo con tutto il nostro cuore.

La nostra attività di naturalisti ha lo scopo di far conoscere, far innamorare, far rispettare e tutelare la Natura che è fonte di Vita per tutti gli esseri viventi.

*Il Friuli è un piccolo compendio dell’universo,
alpestre piano e lagunoso in sessanta miglia da tramontana a mezzodì.*

(Ippolito Nievo)

Come **Guide Certificate ABF** ci basiamo sugli insegnamenti basilari del Dr. Qing Li (Medico Immunologo Giapponese di fama internazionale, fondatore e presidente della Società Giapponese di Medicina Forestale), ma anche su tecniche di **“Educazione alla Terra”** e **“Educazione Ambientale Esperienziale”**. Per formazione e convinzione, quindi, il nostro approccio è scientifico ed esperienziale.

Il nostro intento è quello di guidare le persone “in Corpo e Spirito” per vedere, udire, annusare, assaggiare, toccare la “Natura che siamo” da sempre ma che abbiamo messo da parte, dimenticato, sfiorato...

IMMERGERSI, CONCENTRARSÌ, ABBANDONARSI, MERAVIGLIARSI.

Noi Guide saremo delle presenze, vivremo con Voi l’esperienza.

La Foresta e solo la Foresta Guarisce!



ABF - Associazione italiana guide di bagni di foresta



“BAGNO di FORESTA” - Shinrin-yoku -

COME SI SVOLGE UN BAGNO DI FORESTA - Shinrin-yoku -

Il Bagno di Foresta consiste nel rimanere un tempo prolungato in un bosco e farne esperienza attraverso tutti i sensi. **Non è una forma d'esercizio fisico o un trekking**, ma ti permette di fermarti da ogni attività ed entrare in unione con la natura attraverso sensazioni fisiche. Ti invitiamo a vivere questa esperienza e notare cosa accade!

Il Bagno di Foresta Guidato: è svolto in gruppo, con l'accompagnamento di una **guida certificata ABF**. Per un tempo minimo di due ore e trenta verrai accompagnato in una sequenza di pratiche che alterna attività che portano all'attivazione dei sensi e alla decelerazione, con momenti di condivisione basati sull'ascolto attivo.

Durante un Bagno Di Foresta ogni persona sperimenta la sua personale connessione con la natura e al contempo sperimenta una profonda connessione con gli altri partecipanti del gruppo.

Al termine, si chiude l'esperienza con una pratica particolare di condivisione che si ispira alla tradizione giapponese.

Il corso “Bagno di Foresta” CUS Udine consiste di **n. 3 pratiche di immersione in Ambiente Naturale di h 2,5/3,0 circa**

Benefici del Bagno di Foresta (provati scientificamente):

RIDUZIONE DELLO STRESS

Il Bagno di Foresta ha un effetto positivo sullo stress e diminuisce il rischio di Burnout, abbassa la pressione sanguigna, la frequenza cardiaca e il cortisolo, l'ormone dello stress.

AUMENTO DEL BENESSERE

I Fitoncidi, sostanze volatili ricche di Terpeni, emesse dagli alberi, profumano l'aria dei boschi ed hanno un'azione benefica sul nostro organismo. Possono essere inalati tutto l'anno, la loro concentrazione varia a seconda della stagione e delle essenze arboree.

MIGLIORAMENTO DELLA SALUTE

Il Bagno di Foresta rinforza il sistema immunitario perché stimola la produzione dei linfociti (NK) Natural Killer e permette inoltre una salutare 'decelerazione' del nostro organismo.

Sensazioni e stati d'animo duraturi facilitati dalla pratica del Bagno di Foresta:

CONNESSIONE CON SE' STESSI

Riconnettersi con la natura può portare a riconnettersi con la propria interiorità. Durante un Bagno di Foresta la mente si calma e nel silenzio possono arrivare spesso momenti di auto-riflessione. Questo può aiutare a comprendere che cosa è veramente importante per noi e chi siamo. L'auto-riflessione può portare ad avere intuizioni e a scoprire parti del proprio vero sé.

EMOZIONI POSITIVE E FELICITÀ

Durante un Bagno di Foresta ci 'dimentichiamo' di tutto e, come i bambini che giocano, sprofondiamo senza fatica in uno stato di felicità e di molte altre emozioni positive quali gioia, gratitudine ecc.



“BAGNO di FORESTA” - Shinrin-yoku -

Costo del corso CUS Udine – (per 3 pratiche):

Tariffa studenti Uniud:	€ 75,00 + tesseramento CUS Udine
Tariffa Ridotta:	€ 100,00 + tesseramento CUS Udine
Tariffa intera:	€ 150,00 + tesseramento CUS Udine

INFORMAZIONI

ISCRIZIONE:

www.cusudine.org
email: cus@uniud.it
telefono: 0432 421761

CONTATTI DIRETTI CON LE GUIDE ABF:

email: info.silvamater@gmail.com
cell: 327 904 5792 - **whatsapp**
sito del progetto SilvaMater: <https://www.silvamater.it/>

LA PRIMA PRATICA E' FISSATA PER LE ORE 10:00 DI SABATO 17 OTTOBRE⁽²⁾

**Il ritrovo sarà a Moruzzo in località Brazzacco nei pressi di “Villa del Torso”.
Possiamo prevedere un trasporto partendo da Udine.**

⁽¹⁾ Associazione Italiana Guide di Bagni di Foresta: <https://www.bagnidiforesta.it/>

⁽²⁾ Date e orari delle pratiche successive verranno concordate insieme agli iscritti cercando di tener conto delle varie esigenze