# FOREST BATHING

FORESTA ITALIANA CERTIFICATA
CANSIGLIO
BOSCO DA REME DI SAN MARCO

## Immersione nella Natura

Il rapporto tra l'Uomo e il Bosco è antichissimo, ancestrale. Con la modernizzazione e la vita prevalentemente cittadina, l'Uomo si è sempre più allontanato dal bosco, perdendo anche l'occasione di esplorare e beneficiare di questo legame e della necessità di riconnettersi con la Natura.

Il **Forest Bathing** (bagno nella foresta) comprende varie attività di immersione dei nostri sensi nell'atmosfera della foresta per ottenere effetti positivi per la salute e il benessere psico-fisico tramite l'apertura dei sensi verso l'atmosfera della foresta, il camminare dolcemente nel bosco, inalare l'aria della foresta e rafforzare una connessione emozionale con il paesaggio.

Si distingue dalla **Forest Therapy** che ha un approccio medico e scientifico, si svolge presso specifiche stazioni di terapia forestale e propone percorsi curativi testati da medici e ricercatori, finalizzati alla raccolta di dati sugli effetti di alcune malattie respiratorie (asma) o di problemi di salute mentale (depressione, angoscia).

È possibile quindi trarre giovamento dell'atmosfera della foresta (*shinrin yoku*, immersione o *bagno nella foresta*) ed aumentare il proprio **benessere psicofisico**.
Se guidato da persone preparate, questo esercizio di riconnessione con la Natura può aiutare a recuperare parte di quel legame e dei rispettivi benefici, quali rilassamento, attenzione, vitalità e senso di benessere, ed effetti positivi su pressione arteriosa, apparato respiratorio, sistema immunitario.

Gli ambienti con **elevata biodiversità e naturalità** sono anche quelli che hanno il maggior impatto positivo sul benessere psicofisico.

BIOΔ4 | Interreg Italia-Österreich European Regional Development Fund | EUROPEAN UNION
VENETO AGRICOLTURA | Università degli Studi di Padova | TESAF | Landwirtschaftskammer Tirol
**BioΔ4** - "Nuovi strumenti per la valorizzazione della biodiversità degli ecosistemi forestali transfrontalieri" ITAT2021 Un progetto finanziato dal Fondo europeo di sviluppo regionale (FESR) nell'ambito del Programma Interreg V-A Italia-Austria 2014-2020 (bando 2017). Per la parte Italiana è cofinanziato dal Fondo di rotazione nazionale (Delibera CIPE).
PEFC | Promuoviamo la Gestione Sostenibile delle Foreste | www.pefc.it
NATURA 2000