

Scheda Corso **FB 2/25– Piemonte**

Inizio corso on line: da decidere insieme, in una serata tra il 12 e il 20 maggio. La lezione si terrà in modalità on line, sulla piattaforma Zoom e durerà un'ora e mezza circa.

Parte pratica in foresta: 13-15 giugno 2025 (inizio ore 17.30 primo giorno, conclusione per le 16.30 del terzo giorno)

Dove: Oстана (Cn)

Fine corso : 15 gennaio 2026

Formatore : Anna Pugliese

Costo: 650 euro (sono esclusi vitto e alloggio a carico del partecipante, che prenoterà in autonomia)

Corso base per “GUIDA DI BAGNI DI FORESTA” - Programma Generale

MODULO 1:

Il corso base si apre con una lezione sulla piattaforma zoom alle ore 20.30 del giorno d'inizio scelto insieme. La lezione sarà così suddivisa:

Parte 1: Presentazione del programma e della figura di Guida di Bagni di Foresta

Parte 2: Le basi teoriche dei Bagni di Foresta

Parte 3: Perché il bosco fa bene? Panoramica dei benefici e degli studi sui BF

Parte 4: La pratica personale

MODULO 2:

Pratica personale in autonomia, in natura, di almeno 2 settimane con elaborazioni di relazioni scritte (località a scelta del partecipante)

MODULO 3:

Parte pratica in foresta, accompagnata: 13/15 giugno 2025

MODULO 4:

Incontro sulla piattaforma Zoom alle ore 20.30, in una giornata da decidere in accordo, con il gruppo, entro fine giugno, per ripetere la sequenza e sciogliere eventuali dubbi

MODULO 5:

Esercitazioni pratiche con relazione sull'organizzazione di bagni di bosco, scelta del luogo e relazioni sulla guida di almeno 3 bagni di bosco. Località e gruppi a scelta del partecipante, organizzati in autonomia. Per questo modulo vi sarà la supervisione di un formatore qualificato, a distanza.

Per il quinto modulo e la consegna degli elaborati il partecipante ha a disposizione 7 mesi.

Vi chiediamo di confermare la vostra partecipazione entro maggio, per cortesia. Il corso si terrà con almeno 3 partecipanti

Costo del corso di formazione: 650€

Pagamento in due rate: 300 € all'iscrizione + 350€ entro 2 settimane dopo l'incontro d'inizio corso (on line) . Per consentire la partecipazione di tutti possono essere concordate altre modalità di rateizzazione (da organizzare con la segreteria)

ad ABF - Associazione Italiana Guide di Bagni di Foresta

Iban: IT 24 S 02008 22401 000106358537 causale: Nome Cognome, nome del corso

Alla fine del corso e della consegna di tutti gli elaborati il partecipante sarà in grado di accompagnare Bagni di Foresta individuali e in gruppo di adulti non patologici e acquisisce l'ATTESTATO DI GUIDA DI BAGNI DI FORESTA rilasciato da ABF - Associazione Italiana Guide di Bagni di Foresta

Descrizione luogo e tipologia d'alloggio del soggiorno in presenza

Il corso si tiene a Ostana in provincia di Cuneo, a 1250 m di quota, il più piccolo comune della Valle Po. Cresciuto come meta per la transumanza estiva delle greggi, in seguito ad un importante recupero, Ostana è diventata una destinazione interessante per chi ama il turismo lento ma anche un luogo di attrazione per nuovi abitanti, appassionati di natura, condivisione, cultura. Le piccole borgate che compongono il comune di Ostana, con il loro affaccio sul Monviso, sono circondate da boschi e percorsi da sentieri che uniscono, connettono e permettono di immergersi nella natura. Un luogo ideale per praticare i bagni di foresta.

L'offerta per alloggiare a Ostana è la foresteria gestita dalla cooperativa di comunità "Viso a Viso". Si pernotta in camerata e si condividono i pasti, in gruppo. Il "pacchetto ospitalità", per chi arriva da fuori e desidera fermarsi per dormire e mangiare ad Ostana propone 2 pernottamenti in camerata, 2 colazioni, 2 cene e 2 pranzi al sacco. Il costo è di 120 € a persona con lenzuola di carta e il proprio sacco a pelo o 130 €, sempre a persona, con lenzuola, coperta e asciugamani forniti dalla struttura.

Questa è l'offerta ad hoc della Cooperativa Viso a Viso che gestisce la struttura del Centro Culturale Lou Pourtoun alla quale ci appoggeremo per poi raggiungere i boschi vicino. Se siete interessati potete contattare, per l'ospitalità, direttamente la cooperativa al numero 3407626196 (Andrea Fenoglio) o alla mail: andrea.fenoglio@visoaviso.it

Come arrivare

In auto : Ostana dista circa 75 chilometri da Torino. 40 da Pinerolo e poco più di 30 da Saluzzo. Si percorre l'autostrada A6, Torino – Savona, sino all'uscita Marene e poi si prosegue sulla strada provinciale 662, sino a Saluzzo. Si prosegue poi verso Revello, Paesana, Ostana.

Con i mezzi pubblici: in treno fino alla stazione di Torino, per poi giungere, sempre in treno, a Savigliano. Si può proseguire con il bus sino a Ostana, località Bivio, con la

compagnia Allasia (<https://www.allasiagroup.it>) o con Bus Company (<https://www.buscompany.it/ati/orari>)

Abbigliamento

Consono alla stagione, a più strati, pantaloni lunghi e giacca per la pioggia, magari da sistemare nello zaino (dove inserire anche penna e quaderno). Scarponi o scarpe da trail running magari in goretex.

Verrà attivata una **chat whatsapp** di gruppo dove sarà possibile accordarsi fra i partecipanti per i passaggi. .

CONTATTI

ASSOCIAZIONE ITALIANA GUIDE DI BAGNI DI FORESTA C.F.: 91022680036 MAIL: CORSIABF@GMAIL.COM |

ANNA PUGLIESE, FORMATRICE : PINGUINS@LIBERO.it , 347 9750685