

## Scheda Corso **FB 4/25– FRIULI VENEZIA GIULIA,**

Inizio corso on line: da decidere insieme, tra il 18 e il 25 agosto 2025. La lezione durerà un'ora, un'ora e mezza circa.

**Parte pratica in foresta:** 12-14 settembre 2025 (inizio ore 17.30 primo giorno, conclusione per le 17 del terzo giorno)

Dove: Preone (Ud)

Fine corso : 30 aprile 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: 12/14 settembre 2025

#### MODULO 4:

Incontro sulla piattaforma Zoom alle ore 20.30, in una giornata da decidere in accordo, con il gruppo (entro fine settembre) , 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.

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

## **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, personalizzate

ad ABF - Associazione Italiana Guide di Bagni di Foresta

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

Il corso si terrà con almeno 3 partecipanti, vi preghiamo di iscrivervi, per cortesia, entro luglio, in modo da facilitarci nell'organizzazione.

---

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 Preone, in provincia di Udine, a lato del Tagliamento, a 460 m di quota, immerso tra le Alpi Carniche, laterale alla val Tagliamento. E' un piccolo comune di 250 abitanti circa, premiato nel 2023 con la bandiera verde di Legambiente per le iniziative della locale pro loco, attiva per coinvolgere tutta la popolazione nelle attività del paese, per aver rilanciato un borgo che sembrava destinato ad esaurirsi, anche grazie alla promozione della natura, delle peculiarità geologiche. Pratteremo in una splendida faggeta, poco frequentata. Alle spalle del paese si trova la Valle di Preone, una valle prealpina delle Prealpi Carniche che unisce la Carnia centro-meridionale (Alta Val Tagliamento) con la Val d'Arzino attraverso la Sella Chiampon. La valle parte dall'abitato di Preone in direzione sud raggiungendo la quota altimetrica massima di 780 m s.l.m lungo una strada stretta e nella seconda parte tortuosa, contornata da una fitta boscaglia al di sotto della catena Valcalda-Verzegnis.

L'offerta classica per alloggiare a Preone è l'albergo diffuso Socchieve, nel paese accanto. Si tratta di appartamenti, di varie metrature e in varie frazioni. Al momento della prenotazione potete dire che partecipate al corso di forest bathing, perché abbiamo un prezzo scontato e vi proporranno un appartamento comodo, vicino a Preone. Il costo per un alloggio per una singola persona, a notte, è di 60€. Per due persone si pagano 40€ a persona, sempre a notte. C'è una piccola cucina quindi ci si può gestire per colazione /cena. È disponibile un piccolo negozio di alimentari a Preone e a Socchieve, grandi supermercati a Villa Santina, a circa 10 chilometri, arrivando da Udine.  
<https://www.albergodiffusosocchieve.it>

In alternativa si può dormire, e mangiare a Enemonzo, Verzegnis, Ampezzo, Villa Santina. Sono tutti paesi molto vicini.

## Come arrivare

**In auto** : Autostrada A4 Udine – Tarvisio:

Imboccare l'uscita Carnia.

Proseguire in direzione Tolmezzo.

Seguire poi le indicazioni per Villa Santina - Ampezzo – Passo Mauria.

Sorpassato l'abitato di Enemonzo, dopo circa 2 km, svoltare a sinistra (cartello Preone) ed immettersi nella strada Provinciale n. 12.

Dopo circa 1 km dal bivio, passato il ponte sul fiume Tagliamento, si raggiungono sia Preone che Socchieve

**Con i mezzi pubblici:** in treno fino alla stazione di Carnia, in provincia di Udine, o sino a Udine. Poi si prosegue con il pullman della Saf, che porta a Tolmezzo, da dove parte il pullman diretto per Preone e Socchieve (18 minuti di viaggio da Tolmezzo)

<https://tplfvg.it/it/>.

## 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. A Preone è disponibile anche un'area sosta camper, in località Voltada Granda con 6 postazioni, allaccio acqua, scarico acqua ed elettricità. Per info : **339 1397697**. Il costo è di 10 € al giorno, acqua ed elettricità inclusi

## CONTATTI

ASSOCIAZIONE ITALIANA GUIDE DI BAGNI DI FORESTA C.F.: 91022680036 MAIL: [CORSIABF@GMAIL.COM](mailto:CORSIABF@GMAIL.COM) |

ANNA PUGLIESE, FORMATRICE : [PINGUINS@LIBERO.it](mailto:PINGUINS@LIBERO.it) , 347 9750685