



Introduzione al Bagno di foresta

corso online

per scoprire il Forest bathing...

Bagno di Foresta.

Chi è lo specialista di Connessione con la Natura?

Uno specialista di connessione con la natura è un professionista che facilita esperienze significative tra individui o gruppi e l'ambiente naturale.

Il suo ruolo non si limita a organizzare attività all'aperto, ma si concentra sul creare una relazione profonda e consapevole con la natura.

Lo specialista aiuta i partecipanti a sviluppare una connessione autentica attraverso l'osservazione, la riflessione emotiva, il coinvolgimento sensoriale e le attività creative.

Questo favorisce non solo il benessere personale ma anche una maggiore consapevolezza ecologica e responsabilità verso l'ambiente.

Cosa sono le Attività di Connessione con la Natura?

Le attività di connessione con la natura sono esperienze strutturate ma adattabili, progettate per aiutare le persone a entrare in contatto profondo con l'ambiente naturale.

Queste attività includono:



INTERPRETARE E COMUNICARE
AMBIENTE E CULTURA

 www.culturanatura.it
 info@culturanatura.it
 +39.335.6471440



CULTURA NATURA

Osservazione sensoriale: come ascoltare i suoni della natura o osservare i dettagli di un paesaggio.

Camminate consapevoli: focalizzate sull'esperienza del movimento e dell'interazione con l'ambiente.

Arti creative: utilizzando materiali naturali come foglie, legno o pietre per creare arte.

Racconti ispirati dalla natura: storie che stimolano riflessioni e condivisioni.

Pratiche di mindfulness: come la respirazione profonda o altre tecniche per connettersi all'ambiente circostante.

Con Nino Martino, guida e interprete ambientale, docente esperto in connessione con la Natura, già direttore dei parchi nazionali Arcipelago toscano e Dolomiti bellunesi, nonché di Aigae.



INTERPRETARE E COMUNICARE
AMBIENTE E CULTURA

 www.culturanatura.it
 info@culturanatura.it
 +39.335.6471440