

L'Uomo si è evoluto in mezzo alle piante, in un ambiente dominato dagli esseri vegetali. Soltanto recentemente, direi da pochissimo in termini evolutivi, l'uomo si è distaccato da questo suo ambiente vegetale.
Ritrovarsi, passare del tempo nel bosco, tra gli alberi, ha tali e tanti positivi effetti sulla nostra salute fisica e psichica che la cura delle foreste dovrebbe essere un ambito della Sanità più che dell'Ambiente!

dalla Prefazione di Stefano Mancuso

Proteggi la Natura!
Sostieni A.I.Me.F.!



A.I.Me.F.
Associazione Italiana di Medicina Forestale
+39.338.86.31.035
info@aimef.net
@medicinaforestale

Spazio riservato alla Sede Locale
Esperto Facilitatore in Medicina Forestale

www.aimef.net
info@aimef.net

Scopri la Medicina Forestale



PROMUOVI LA TUA SALUTE CON LA FOREST THERAPY!

Associazione Italiana di Medicina Forestale



La Medicina Forestale

La **Medicina Forestale** è una Disciplina di Medicina Complementare che Promuove la Salute delle Persone attraverso il riavvicinamento guidato alla Natura. I ricercatori giapponesi sono stati i primi a studiare gli effetti benefici ottenuti grazie alle Immersioni Forestali, o Bagni nel Bosco.

Il termine in uso in Giappone è "**Shinrin-yoku**" che significa proprio: Bagno nella Foresta, Essere Totalmente nella Natura, con Consapevolezza, Connettersi con essa attraverso tutti i nostri sensi!

Il **Dott. Qing Li**, Immunologo, Fondatore della Società Giapponese di Medicina Forestale, è uno dei maggiori esperti mondiali in Forest Medicine®. Da oltre trent'anni realizza esperienze e ricerche sui benefici dello Shinrin-yoku nelle Foreste del Giappone. Qing Li crede fermamente che, nella società moderna, molte persone soffrano di "**Disordine da Deficit di Natura**".

L'uomo medio occidentale trascorre il 93% del proprio tempo in casa o al chiuso... È a causa della distanza tra le Persone e la Natura che stiamo tutti sperimentando un aumentato rischio di disturbi mentali, fisici e biologici! Imparare di nuovo a Respirare, Osservare, Toccare, Gustare, Percepire la NATURA è **la Forma più Potente di Terapia!**

SPERIMENTA anche TU la FOREST THERAPY!

In Giappone, la **Forest Therapy®** è così diffusa che sono stati allestiti centinaia di **Centri Certificati di Balneazione Forestale**, urbani e extraurbani (**Forest Bathing Centres**), dove operano Esperti Qualificati di Medicina Forestale che offrono controlli dei Parametri della Salute, Esperienze di Aromaterapia e Immersioni Guidate. Sono frequentati ogni anni da oltre 5 milioni di persone!

Yoshufumi Miyazaki, tra i primi a diffondere i Principi della Medicina Forestale, è Professore e Ricercatore Universitario,
Direttore del Centro Ambientale sulla Salute e la Scienza della Chiba University. Egli scrive:

1) un **Bagno nella Foresta** della durata di **3 giorni / 2 notti** aumenta in modo stabile e duraturo l'Attività Immunitaria e Metabolica;
2) un'Immersione di **4 ore a settimana** (con circa 5 km di passeggiata leggera) produce sempre effetti misurabili di Promozione di Salute nell'ambito Biologico e Biopsicosociale;
3) un'Immersione di **2 ore a settimana** (con circa 2,5 km di passeggiata leggera) può produrre lentamente alcuni Effetti Biologici.
4) un breve "Tuffo" **ogni giorno di 40/50 minuti** in un Parco Boscoso è sufficiente a rilassarsi e alleviare lo stress e mantenere i risultati di Immersioni più lunghe.



Partecipa anche TU alle IMMERSIONI FORESTALI!

Come può aiutarti la Forest Therapy?

Ecco un elenco, non esaustivo, delle possibilità che offre la Forest Therapy: mediante le Immersioni Forestali o Shinrin-yoku, è possibile prendersi cura di bambini, adulti, anziani, persone convalescenti, operatori Aziendali, donne...

- Forest Nursery e Forest Kindergarten
- Forest Pedagogy e Asilo nel Bosco
- Forest School e Forest Learning
- Forest Prevention e Health Promotion
- Forest Care e Forest Rehabilitation
- Forest Therapy e Forest Recovery
- Forest Psychotherapy e Ecopsychology
- Forest Coach e Forest Mindfulness
- Forest Medicine (25 Crediti ECM)
- Forest is Woman
- Forest Wedding
- Borning in the Forest

Con "Immersione nella Foresta" non si intende quindi fare semplice Turismo o Trekking, ma vivere un'Esperienza che favorisce l'instaurarsi un approccio consapevole e profondo con la Natura, in grado di riattivare i Meccanismi Biologici e Biopsicosociali di Autoguarigione, favorendo profondamente Benessere e Promozione della Salute.

L'Associazione Italiana A.I.Me.F.

Nel 2018, si è costituita in Italia l'A.I.Me.F. **Associazione Italiana di Medicina Forestale**, che progetta e realizza esperienze di Immersioni Terapeutiche nella Natura e/o nella Foresta

Costi Iscrizione Annuale

• Socio Postulante	€ 20,00
• Socio Ordinario	€ 50,00
• Socio Sostenitore	€ 150,00
• Socio Ente Sostenitore	€ 500,00

Partecipa alla vita Associativa di A.I.Me.F. e scopri come sostenere la nostra Mission!

ISCRIVITI SUBITO!
info@aimef.net