

A.I.Me.F.

A.I.Me.F. realizza Immersioni Forestali in:

- *Parchi e Ville Urbane di Roma, Firenze, Bologna...*
- *Boschi e Foreste Nazionali*
- *Giardini pubblici e privati*
- *Parchi Regionali e Nazionali*
- *Riserve Naturali*
- *Orti Botanici*
- *Oasi Ecologiche*
- ...

Prenota oggi la tua Immersione



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

Scopri lo Shinrin-yoku

by A.I.Me.F.

A.I.Me.F Forest Therapy



IMMERGITI NEL POTERE CURATIVO DELLA NATURA!

Associazione Italiana di



Cos'è lo Shinrin-yoku

Il termine Shinrin-yoku può essere tradotto con Bagno nel Bosco o Immersione Forestale.

Si intende un'antica pratica tradizionale giapponese che spingeva le persone desiderose di trovare una migliore armonia con il proprio corpo e la propria mente, o di recuperare benessere fisico e psichico, ad inoltrarsi in una Foresta, trascorrendo del tempo a diretto contatto con la Natura, rinunciando per qualche ora o alcuni giorni ai ritmi, alle comodità e all'ambiente della Società urbanizzata.

Oggi la Ricerca Scientifica ha dimostrato che questa pratica è in grado di Promuovere la nostra Salute :

- rafforza le difese immunitarie,
- migliora la funzionalità dei sistemi cardiovascolare, broncopolmonare, metabolico e muscoloscheletrico,
- favorisce la convalescenza nelle fasi di recupero delle malattie,
- combatte le pericolose conseguenze dello stress cronico,
- migliora le prestazioni fisiche e mentali, l'intuizione e la concentrazione.

LA MIGLIORE MEDICINA A NOSTRA DISPOSIZIONE È PROPRIO LA NATURA!

Immergiti con A.I.Me.F.

SPERIMENTA ANCHE TU il Benessere Fisico e Psichico delle Immersioni Forestali!

Richiedi il Calendario delle Immersioni Forestali con A.I.Me.F. e prenota SUBITO la tua esperienza di Shinrin-yoku!

info@aimef.net



Promuovi la tua Salute con le

Come prenotare un'Immersione?

L'A.I.Me.F. è l'Associazione Nazionale che progetta e realizza esperienze di Immersioni Terapeutiche Guidate nella Natura, nei Boschi e nelle Foreste straordinarie e incontaminate, presenti in tutte regioni d'Italia, ma anche nei Parchi e nelle Ville Urbane delle principali Città!

Richiedi l'elenco dei Facilitatori Qualificati e Diplomati EMF (Esperti di Medicina Forestale) hanno ricevuto una formazione adeguata e prenota subito la tua Immersione Forestale con noi!

Lo Shinrin-yoku permette l'instaurarsi di un approccio consapevole e profondo con la Natura, per riattivare i Meccanismi Biologici e Biopsicosociali Terapeutici in grado di favorire l'autoguarigione e la Promozione della Salute. Durante le Immersioni sono registrati alcuni parametri della salute, per la Ricerca Scientifica.

Livelli e Tipologie di Immersione

Puoi scegliere tra 5 Livelli diversi di Immersione, dalla semplice camminata di un'ora o due, fino trascorrere una o più notti in un Bosco!

- Sicurezza, Geolocalizzazione, Monitoraggio grazie ai Tutor Diplomati Esperti EMF!
- Immersioni specifiche per la Ricerca del Benessere, la Guarigione, la Convalescenza, Condivisione, la Crescita personale o di Gruppo, il Coaching Aziendale, l'Educazione Ecologica, la Meditazione, l'Orticultura...
- Esperienze mirate per Professionisti, Gruppi Aziendali, Bambini, Adolescenti, Adulti, Anziani, Disabili, Persone in Convalescenza...!

Costo delle Immersioni

Costo Immersione Guidata Base (Livello 1.a)

- Richiesta Associazione A.I.Me.F. (20 €)
- Costi variabili (da 10 € a 300 €)
- Durata 4/6 ore (Tutor: 2 Diplomati EMF)

Costo Immersioni Guidate (Livelli successivi)

- Variabili (richiedere INFO)

VUOI ORGANIZZARE UNO SHINRIN-YOKU NELLA TUA REGIONE? Chiedi info!

Prenota subito o richiedi info!