**BLOG-002 • LUOGHI E TERRITORIO**

# La Qualificazione Forest Bathing Center

*Che cosa significa studiare un'area naturalistica anche attraverso la percezione dell'esperienza delle persone che la frequentano? La Qualificazione FBC con A.I.Me.F. mette in relazione caratteristiche dell'area, indagini ambientali e osservazioni dirette sui partecipanti.*



*Il Parco di Roncegno Terme · immagine introduttiva dal report A.I.Me.F. FBC.0027/2026.*

Chi custodisce un bosco o un parco ne conosce e apprezza spesso i cambiamenti più discreti: un passaggio d'acqua, una fioritura, il tratto di sentiero che invita a rallentare. La Qualificazione Forest Bathing Center parte dall'incontro e dall'ascolto dei Custodi dei Boschi e amplia lo sguardo. Accanto al valore naturalistico, considera le diverse possibilità e condizioni nelle quali l'area può accogliere esperienze di Immersione Forestale.

## Tre fasi per conoscere meglio il luogo

Il percorso di Qualificazione FBC mette insieme informazioni sul territorio, rilievi ambientali e osservazioni con raccolta di dati biologici e biopsicosociali sulle persone durante un'esperienza pratica di Medicina Forestale. Le tre fasi rispondono a domande differenti e contribuiscono a una lettura condivisa dell'area.

| Fase | Che cosa si approfondisce |
|---|---|
| **1 · Il luogo** | Caratteristiche dell'area, accessi, percorribilità e servizi, a partire dal questionario FBC, dallo studio delle mappe e dalla perlustrazione preliminare. |
| **2 · L'ambiente** | Indagini ambientali e condizioni dell'area, secondo il piano di rilievi previsto per il sito (qualità dell'aria, della terra, dell'acqua, livello di biodiversità, salute degli alberi e di tutti gli organismi vegetali presenti, potenza filtrante nei confronti delle radiazioni, inquinamento acustico, elettromagnetico…). |
| **3 · L'esperienza** | Parametri biologici e biopsicosociali rilevati sui partecipanti prima e dopo l'esperienza, con analisi statistiche validate scientificamente. |

Il risultato prende forma in un report riferito a quel luogo e a quella procedura. Le informazioni aiutano i referenti a riconoscere risorse, esigenze organizzative e possibilità di sviluppo delle attività.

Diritti riservati: A.I.Me.F. | Provider A.I.R.O.P. | FormazioneSalute srl
(per le rispettive competenze)

**BLOG-002 • La Qualificazione Forest Bathing Center**

## L’esperienza delle persone entra nella ricerca

La letteratura offre riferimenti per costruire le domande e leggere i risultati. Gli esperimenti di Park e colleghi hanno confrontato risposte fisiologiche in ambienti forestali e urbani [1]. Alla Selva di Castelfidardo, lo studio di Borriello e colleghi ha osservato 37 partecipanti prima e dopo una giornata in foresta, rilevando variazioni di parametri fisiologici e dello stress percepito [2].

I confronti prima e dopo permettono di descrivere cambiamenti e di valutarne la significatività statistica. Per distinguere, in modo puntuale, il contributo della specifica attività di Immersione Forestale da quello generato dal movimento, dalle varie attività, dalla meditazione e dal relax occorrono ulteriori confronti. L’esperienza di Forest Bathing comprende stimoli diversi, fra i quali l’atmosfera del bosco e i suoi B-VOC. Questa lettura aiuta a valorizzare i risultati ma anche ad aprire ulteriori domande di comprensione e ricerca.

## Un progetto che può continuare nel territorio

A Roncegno Terme, Comune, APT Valsugana Lagorai e Casa Raphael hanno chiesto ad A.I.Me.F., oltre alla Qualificazione FBC, la progettazione di Sentieri di Forest Bathing. Il lavoro comprende la descrizione degli Alberi, dei Cammini, dei profili dei B-VOC (sostanze volatili emesse dagli Alberi in condizioni naturali) e proposte di attività per favorire la Connessione con la Natura. È un esempio di come la conoscenza del luogo possa orientare nuove esperienze e aiutarci a prepararle con maggiore attenzione.

Un percorso simile può coinvolgere enti pubblici, aree protette, operatori dell’accoglienza e altre realtà locali. Ciascuno può contribuire con competenze e risorse: curare un accesso al Bosco, raccontare la storia del paesaggio, preparare l’accoglienza di un gruppo. Le collaborazioni e le eventuali forme di sostegno economico sono definite dai referenti A.I.Me.F. con i soggetti interessati.

Il Manifesto della Medicina Forestale accompagna questo orizzonte culturale. Conoscere il bosco, promuovere la Salute e coltivare rispetto per la Natura possono diventare parti di un progetto comune, costruito con chi vive e custodisce il territorio.

**Custodisci un bosco, un parco o un giardino? Presenta la tua area per avviare il dialogo con A.I.Me.F. e conoscere il percorso di Qualificazione FBC.**

Presenta la tua area

Approfondisci con il Manifesto della Medicina Forestale

**Due riferimenti per approfondire**

[1] Park B.J. et al. (2010). The physiological effects of Shinrin-yoku… Environmental Health and Preventive Medicine, 15, 18–26. Fonte

[2] Borriello G. et al. (2022). Experiencing Forest Therapy in the Italian Landscape: Bathing in the Selva of Castelfidardo. Advances in Bioengineering & Biomedical Science Research, 5(1), 1–10. Fonte

Diritti riservati: A.I.Me.F. | Provider A.I.R.O.P. | FormazioneSalute srl
(per le rispettive competenze)