

Formación

FUNDAMENTOS

BAÑOS DE BOSQUE

40 h

*Aprende los fundamentos del Baño de Bosque y descubre
cómo integrar la naturaleza en tu bienestar y en el
acompañamiento a otras personas*



Umanagea

DE HOLÍSTICA NATURE



La naturaleza no es un lugar al que ir

Habitarla es una experiencia que puede
transformar la manera en que sentimos y
percibimos la vida

Umanagea

ÍNDICE DE CONTENIDOS

BLOQUE I - Fundamentos Conexión Naturaleza

BASES ECO-CONSCIENTES

Conexión Naturaleza
Salud y Medio Ambiente
Naturaleza y Baño de Naturaleza
Ecología profunda y Ecoespiritualidad
Ecopsicología, Biofilia, Gaia
Animismo, Sintoismo y Pansiquismo
Ecoterapia y Tipos de conexión natural
Cine y Conciencia Ecológica

BLOQUE 2 - Baños de Bosque (Shinrin Yoku)

FUNDAMENTOS

Definición y Origen
Relajación primitiva
Beneficios holísticos
Tipos de percepción
Árboles y fitoncidas
Sonidos naturales
Suelo y Geosmina
Cromoterapia y Geometría
Iones negativos
Luz solar
Belleza y Fascinación
Estructura y Etapas de un Baño de Bosque

NATURFULNESS

¿Qué es Naturfulness?
Meditación y Mindfulness
Efectos y beneficios de la Meditación
Tipos de Meditación en la Naturaleza
Pautas para la Enseñanza
Propuestas visuales
Propuestas auditivas
Propuestas olfativas
Propuestas táctiles
Propuestas gustativas
Propuestas de atención expandida
Otras propuestas (respiración, caminar consciente, arte, etc.)

BLOQUE 3 - Guiar grupos y profesionalización

FACILITAR SESIONES

Facilitar procesos de Conexión Naturaleza

Fase preparatoria

Recepción de participantes

Guiar la sesión

Finalizar la actividad

Test de medición de conciencia natural

Conceptos japoneses aplicados al Baño de Bosque

Tips para el entorno urbano

Acompañamiento personalizado

Bases para desarrollar un proyecto profesional

Umanagea

PROGRAMACIÓN DIDÁCTICA

RETIRO RESIDENCIAL

VIERNES

- 16:00 - 17:00 h:** Recepción de participantes
- 17:00 - 17:30 h:** Presentación y resolución de dudas
- 17:30 - 19:00 h:** Práctica de Conexión Naturaleza
- 19:30 - 20:30 h:** Fundamentos Baños de Bosque 1

SÁBADO

- 9:30 - 11:30 h:** Práctica Baño de Bosque
- 12:00 - 14:00 h:** Fundamentos Baños de Bosque 2
- 16:00 - 17:00 h:** Autoreflexión y puesta en común
- 17:00 - 19:00 h:** Naturfulness
- 19:30 - 20:30 h:** Experiencia de Conexión

DOMINGO

- 9:30 - 11:30 h:** Práctica Baño de Bosque
- 12:00 - 14:00 h:** Facilitar sesiones y Cierre

QUÉ INCLUYE LA CONVOCATORIA

ACCESO A CAMPUS ONLINE

- **Contenido teórico estructurado.** Fundamentos, conceptos y aplicabilidad
- **Prácticas guiadas**
- **Evaluación tipo test** por cada asignatura

**Acceso al Campus Online 7 días antes del inicio del Curso donde podrás acceder de manera ilimitada al contenido pre-grabado*

Tendrás acceso a todo el contenido teórico-práctico en el Campus Online de forma **ilimitada**

EXPERIENCIA RESIDENCIAL

Sesiones teórico prácticas + alojamiento pensión completa

- **Disfrutar de una experiencia vivencial**
- **Compartir con personas afines**
- **Resolver dudas e inquietudes en persona con la formadora**
- **Integración** del aprendizaje en casos reales
- **Recibir supervisión** y orientación personalizada

**Acceso al Campus Online 7 días antes del inicio del Curso donde podrás acceder de manera ilimitada al contenido pre-grabado*

CARACTERÍSTICAS

ACOMPañAMIENTO Y RESOLUCIÓN DE DUDAS

- Podrás resolver tus dudas durante todo el proceso formativo y también una vez finalizado el curso, especialmente si estás aplicando los contenidos.

- **Canales disponibles:**

- Retiro residencial
- Foro de soporte del curso
- Email: info@umanagea.com

EVALUACIÓN

La evaluación está orientada a la integración práctica del aprendizaje

- **Evaluación tipo test** de cada asignatura
- **Autoreflexión** sobre el contenido para vivenciarlo, procesarlo y “hacerlo nuestro”.
- **Sesiones guiadas** de entre 90 y 120 min guiadas a otra/s persona/s de distinta índole

Dispones de un **año** (a contar desde el retiro) para completar el sistema de evaluación. Posibilidad de convocatoria extraordinaria (**50 €**)

CERTIFICACIÓN

- **Escuela Certificadora.** El diploma es expedido por Umanagea, a cargo del contenido lectivo y su metodología
- **Organiza Holística Nature.** Umanagea es una Escuela de Holística Nature, entidad que organiza y co-dirige esta actividad.

Al finalizar este curso de 40 h podrás:

- Consolidar una **práctica personal** de Baños de Bosque
- **Desarrollar propuestas de Baños de Bosque** de forma profesional
- Aplicar los **conocimientos** en proyectos personales y profesionales
- Registrarte en el **directorío de Umanagea** como facilitador/a certificado

Umanagea

En un mundo cada vez más desconectado de los ritmos naturales, aprender a reconectar con la naturaleza es también una forma de **reconectar con nosotros mismos**

Umanagea

Contacto

ESCUELA: www.umanagea.com

ORGANIZA: www.holisticanature.com

Redes sociales: @holisticanature

Whatsapp: +34 636 78 11 67

Email: info@holisticanature.com



Umanagea

