Universitat de Girona
Fundació UdG: Innovació i Formació

Els Boscos i la nostra Salut

1a Edició
Codi: 208020
Tipologia: Curs d'estiu
Crèdits: 2.00
Idioma: Català
Data d'inici: 28/06/2021
Data de finalització: 03/07/2021

Horari: De dilluns a dijous per videoconferència de 16 a 19 h. Dissabte de 10 a 18 h, sortida a St. Feliu de Pallerols.
Lloc de realització: Per VIDEOCONFERÈNCIA a través de la plataforma ZOOM + 1 sortida al bosc.
Places: 16

Preus i descomptes

Preu: 125 €

Raons per fer el curs

- Adquirir eines per millorar la qualitat de vida i el benestar.
- Entendre la importància de la nostra relació amb la natura i els boscos.

Els estudiants de la ***Universitat de Girona*** podran reconèixer 1 ECTS (crèdit de ***reconeixement*** acadèmic) per la participació en cada edició dels ***Cursos*** d'***Estiu*** de la Xarxa Vives d'universitats, amb independència dels ***cursos*** en què s'inscriguin. És a dir, només es podrà reconèixer 1 ECTS per CURS ACADÈMIC.

Presentació

En el context actual, en què estem desconnectats de la natura pel nostre dia a dia i per l'ús de les noves tecnologies, augmenten patologies com l'estrès, l'ansietat o la depressió. Per això es fa necessari un retorn a la natura i una entesa amb la relació que hi mantenim.

Aquest curs mostra les claus per entendre la nostra relació amb la natura —i en especial amb els boscos— i per comprendre la importància de conservar els boscos i de viure d'acord amb la natura. Es mostrarà quines actituds i metodologies faciliten aquest apropament, per tal d'incidir positivament en la salut tant a nivell físic com emocional i espiritual.

Objectius

- Comprendre la importància dels boscos en la vida i la salut.
- Aprendre els fonaments de la teràpia forestal.
- Conèixer diferents eines per millorar el benestar i la salut.

Sortides professionals

El benestar i la salut són essencials per viure una vida plena. La natura i els boscos aporten valors i aprenentatges que són aplicables a tots els àmbits de la vida, inclòs el professional.

A qui s' adreça

- A persones que vulguin millorar la seva vida entenent i vivint la natura d'una manera diferent.
- A persones que vulguin conèixer els fonaments dels beneficis que la natura i els boscos aporten a la salut.

Requisits d'admisió

- Ganes d'aprendre.
- Ordinador amb connexió a Internet.

Pla d'estudis

Els Boscos i la nostra Salut

- Els boscos, la nostra llar
- Mètode Sèlvans de funcionalitat terapèutica dels boscos
- Beneficis del bosc per a la salut
- La teràpia forestal; valors i actituds. Els banys de bosc

Titulació

Els Boscos i la nostra Salut, per la Fundació UdG: Innovació i Formació

Metodologia

El curs consta de quatre classes telemàtiques i d'una sessió de camp d'un dia, per practicar in situ i entendre els diferents aspectes del bosc tractats en les sessions teòriques.

Sistema avaluació

Cal assistir almenys al 80 % de les sessions telemàtiques i al 50 % de la sessió de camp.

Quadre docent

Direcció

Coordinació

Sílvia Gili

És biòloga especialitzada en conservació de la natura; postgraduada en Significats i Valors Espirituals de la Natura: Percepció, Comunicació, Gestió i Integració, i màster en Gestió de Projectes de Cooperació Internacional, en Participació Ciutadana i Desenvolupament Sostenible, en Naturopatia i Medicina Alternativa, i en Alimentació i Nutrició. S'ha format en fitoteràpia, aromateràpia científica, *mindfulness*, *coaching* i guiatge i interpretació del patrimoni.

Ha estat coordinadora de l'Associació Hàbitats - Projecte Rius i cap de projectes de conservació de la Fundació Natura. És la responsable d'ús públic i formació de la xarxa de boscos terapèutics Sèlvans. Coordina el postgrau de Boscos Terapèutics. És autora del llibre *Vivint el medi* i editora de *Bosc i salut: els banys de bosc*.

Professorat

Frederic Cofan

És doctor en Medicina (especialista en nefrologia). És professor associat mèdic a la Universitat de Barcelona (UB), professor de màster de la UB, professor de postgrau universitari a l'Escola Universitària Gimbernat de la Universitat Autònoma de Barcelona i professor del curs de Guiatge en Boscos Terapèutics (Sèlvans). Exerceix com a consultor al Servei de Nefrologia i Transplantament Renal de l'Hospital Clínic de Barcelona.

És autor de més de 120 articles, publicats en revistes nacionals i internacionals. Actualment col·labora amb el Centre d'Assistència Primària de Castellar del Vallès en l'assessorament mèdic dels banys de bosc amb finalitat terapèutica.

Sílvia Gili

És biòloga especialitzada en conservació de la natura; postgraduada en Significats i Valors Espirituals de la Natura: Percepció, Comunicació, Gestió i Integració, i màster en Gestió de Projectes de Cooperació Internacional, en Participació Ciutadana i Desenvolupament Sostenible, en Naturopatia i Medicina Alternativa, i en Alimentació i Nutrició. S'ha format en fitoteràpia, aromateràpia científica, *mindfulness*, *coaching* i guiatge i interpretació del patrimoni.

Ha estat coordinadora de l'Associació Hàbitats - Projecte Rius i cap de projectes de conservació de la Fundació Natura. És la responsable d'ús públic i formació de la xarxa de boscos terapèutics Sèlvans. Coordina el postgrau de Boscos Terapèutics. És autora del llibre *Vivint el medi* i editora de *Bosc i salut: els banys de bosc*.

Jaume Hidalgo

És enginyer de forests i doctorand per la Universitat Politècnica de Madrid en l'especialitat de silvopasticultura. Ha treballat com a consultor en el foment de la sostenibilitat en el medi forestal per mitjà dels instruments de planificació i gestió de finques tant públiques com privades. Del 2003 al 2011 va coordinar l'Àrea de Medi Ambient i Territori de la Diputació de Girona. Ha estat secretari tècnic del Consell d'Iniciatives Locals per al Medi Ambient de les Comarques de Girona. Des del 2007 és el coordinador general del programa Sèlvans, de conservació i valorització de boscos d'alt valor ecològic. Des del 2013 promou el desplegament de la xarxa catalana de boscos amb funcionalitat terapèutica.

---

*La direcció es reserva el dret de modificar l'equip docent, si fos necessari, per garantir el nivell de qualitat i categoria professional.

Entitats promotores

Fundació Universitat de Girona: Innovació i Formació

Universitat de Girona
Fundació UdG:
Innovació i Formació

Els Boscos i la nostra Salut

Inici curs: 28/06/2021

Fi curs: 03/07/2021

Data tancament acta avaluació: 09/07/2021

Calendari

Data	Lloc	Inici matí	Fi matí	Inici tarda	Fi tarda
28/6/2021	ZOOM			16:00	19:00
29/6/2021	ZOOM			16:00	19:00
30/6/2021	ZOOM			16:00	19:00
1/7/2021	ZOOM			16:00	19:00
3/7/2021	Sortida a St. Feliu de Pallerols			10:00	18:00