Universitat de Girona
Fundació UdG: Innovació i Formació

Bosc i Salut

3a Edició
Codi: 22X055
Tipologia: Diploma d'expert (postgrau)
Crèdits: 14.00
Idioma: Català,Espanyol
Data d'inici: 10/03/2023
Data darrera sessió presencial: 12/11/2023
Data de finalització: 12/11/2023

Horari: Divendres d'11.30 a 13.30 h i de 15 a 19 h, Dissabte de 9 a 13 h i de 15 a 19 h i Diumenge, de 9 a 13 h (1 cap de setmana cada 2 mesos aproximadament)
Lloc de realització: En el calendari del curs s'indica el lloc de realització de cada sessió presencial.
Places: 16

Preus i descomptes

Preu: 2.650 €

5% de descuento para alumnos y exalumnos de la Universidad de Girona.
2.517,50€ (550 € preinscripció + 1.967,50 € Matrícula)

5% de descuento para alumnos y exalumnos de másters, postgrados y diplomas de especialización de la Fundació UdGIF (Excepto si está incluido en la misma estructura modular).
2.517,50€ (550 € preinscripció + 1.967,50 € Matrícula)

5% de descuento para personas con discapacidad reconocida.
2.517,50€ (550 € preinscripció + 1.967,50 € Matrícula)

5% de descuento para personas en situación de desempleo en el momento de la matrícula.
2.517,50€ (550 € preinscripció + 1.967,50 € Matrícula)

5% de descuento para miembros de familias numerosas o monoparentales.
2.517,50€ (550 € preinscripció + 1.967,50 € Matrícula)

10% de descuento para empresas que matriculen 2 o 3 trabajadores dentro de un mismo curso (el mismo curso académico).
2.385€ (550 € preinscripció + 1.835 € Matrícula)

15% de descuento para empresas que matriculen 4 o más trabajadores dentro de un mismo curso (el mismo curso académico).
2.252,50€ (550 € preinscripció + 1.702,50 € Matrícula)

Raons per fer el curs

Conèixer, tant a nivell teòric com pràctic i vivencial, la importància dels boscos per a la salut física, emocional i espiritual.

Procés de selecció
Hi haurà un procés de selecció entre els inscrits al curs.

Es tindrà en compte:
– Curriculum vitae.
– Motivacions per fer el curs.

En cas d'haver estat seleccionat, s'enviaran les instruccions per realitzar el pagament. La no realització del pagament dins del termini establert, s'entendrà com a renúncia de la plaça.

Termini de pagament: 20 dies abans de l'inici del curs.

El preu inclou:
– Dinar i sopar de divendres.
– Esmorzar, dinar i sopar de dissabte.
– Esmorzar i dinar de diumenge.
– El dormir de divendres i dissabte.
El desplaçament no està inclòs.

Presentació

Aquesta proposta formativa sorgeix de l'Associació Sèlvans, la qual té per objectiu la conservació del patrimoni forestal més singular, la valorització dels serveis ecosistèmics dels boscos més madurs, la constatació científica dels beneficis dels boscos en la salut i el benestar de les persones, i la divulgació dels valors ecològics, etnològics i socials dels boscos.

Sèlvans proposa un postgrau per conèixer els boscos des de diferents perspectives. El curs, constituït per quatre assignatures, mostra tant els beneficis i les característiques dels boscos madurs singulars i la seva influència en la salut com les eines per obtenir aquests beneficis que els boscos i els ecosistemes forestals ens ofereixen, mitjançant diferents metodologies i pràctiques.

La formació inclou una part teòrica i una part pràctica i vivencial, a més d'un treball.

Objectius

- Adquirir les eines i els coneixements bàsics per entendre la importància dels boscos en la salut, i conèixer diverses metodologies i eines per obtenir aquests beneficis per a la salut i el benestar.
- Conèixer la relació entre els boscos i l'ésser humà, els intangibles del bosc i el nou paradigma existent entre l'ésser humà i la natura.
- Conèixer la complexitat del bosc des de diversos punts de vista (aerobiologia, hidrologia, ecologia...).
- Conèixer la relació entre els boscos i la salut (beneficis fisiològics i psicològics) mitjançant la recerca científica existent.
- Aprendre i experimentar tècniques i recursos diversos, com ara els banys i metodologies relacionades amb els ecosistemes forestals.

Sortides professionals

Incorporar el contacte amb el bosc com una eina més per treballar diversos aspectes de la salut i el benestar.

A qui s' adreça

A tothom qui vulgui aprofundir en el coneixement dels boscos i de les eines per afavorir la salut.

Requisits d'admisió

- Titulació universitària (qui no disposi de títol universitari rebrà, amb les mateixes condicions, un certificat d'assistència lliurat per la Fundació UdG: Innovació i Formació).
- Carta de motivació en què s'expliquin els motius pels quals es vol participar en el curs.
- Currículum.

Pla d'estudis

L'ecosistema del bosc i l'ésser humà

1. ELS BOSCOS I L'ÉSSER HUMÀ

- Els intangibles del bosc
- Els boscos ancestrals: llar de l'ésser humà. El nou paradigma entre l'ésser humà i la natura

2. L'ECOSISTEMA DEL BOSC

- La complexitat ecològica en els boscos madurs
- Edafologia forestal
- Ecologia forestal
- Aerobiologia

Bosc i salut

- Conceptes bàsics i prospecció de la recerca mèdica. Beneficis fisiològics i psicològics. Recerca científica.
- Sèlvans: orígens i objectius. La teràpia forestal i els banys de bosc Sèlvans com a nou servei de salut i benestar per a la societat.

Metodologia aplicada al bosc

- Tècniques i recursos diversos per integrar els beneficis que ens aporten els boscos des de diverses disciplines.

Treball final

Inclou la realització del treball final que consisteix en aprofundir en un aspecte concret dels vistos al llarg del curs.
El treball consisteix en una proposta creativa i molt àmplia, pot ser més teòric o més pràctic i vivencial en funció del que esculli l'alumne.
Al llarg del curs es donaran orientacions i es farà seguiment dels treballs.
El treball es presentarà en format escrit, gràfic o audiovisual.

Titulació

Diploma d'Expert en Bosc i Salut per la Universitat de Girona*

* No inclou la taxa d'expedició del títol

Nota: qui no disposi de títol universitari previ, tindrà dret a rebre, amb les mateixes condicions, un certificat d'assistència lliurat per la Fundació UdG: Innovació i Formació.

Metodologia

• Classes teòriques i pràctiques a l'aula i al bosc.
• Treball teòric i pràctic.

Sistema avaluació

• L’avaluació consisteix en un treball escrit. Cal aprovar-lo per obtenir el certificat del curs.
• L’assistència es controlarà mitjançant fulls d’assistència que s’hauran de firmar en cada sessió. Cal assistir, com a mínim, al 80 % de les sessions.

Finançament

Finançament bancari

Els estudiants matriculats poden finançar el pagament de la matrícula en quotes.

La Fundació ha establert convenis amb condicions preferents pels seus alumnes amb les següents entitats:

– Sabadell Consumer
– CaixaBank
– Banc Santander

Quadre docent

Direcció

Jaume Hidalgo Colomé
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, i des del 2013 promou el desplegament de la xarxa catalana de boscos amb funcionalitat terapèutica.

Coordinació

Sílvia Gili Olmeda
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. També 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. Actualment és consultora en conservació del patrimoni natural, participació ciutadana, ecoturisme i sostenibilitat. És la responsable d’ús públic i formació de la xarxa de boscos terapèutics Sèlvans. És autora del llibre Vivint el medi.

Professorat

Sergi Bertrán Galofré
Llicenciat en Psicologia (UB) i Mestratge en neuropsicologia clínica infantil i d'adults (UAB). Postgrau en teràpia cognitiva-social (UB), psicologia de les emergències i catàstrofes (IL3-UB) i en boscos terapèutics per la UdG-Sèlvans. Ha treballat com a psicòleg des de l'any 2004 fins a l'any 2018 en l'àmbit sociosanitari, en concret, en hospital de dia de demències, residència geriàtrica i consulta externa hospitalària de deteriorament cognitiu (EAIA). També ha participat en projectes d'investigació en l'estudi de les funcions cognitives i emocionals sobre la salut de la gent gran (estudis dels efectes de la hidratació i del Qi gong), a més d'impartir cursos de docència sobre la psicologia de l'envelliment i de l'abordatge del pacient geriàtric en el deteriorament cognitiu. En l'actualitat, centra el seu interès en l'àmbit terapèutic des d'un paradigma enfocat en la saviesa de la naturalesa, i com des d'aquest pot contribuir en la construcció de models de resiliència i benestar humans.

Frederic Cofan Pujol
Doctor en Medicina i especialista en Nefrologia. Professor Associat Mèdic per la Universitat de Barcelona (UB). Exerceix com a Consultor en el Servei de Nefrologia de l'Hospital Clínic de Barcelona. Autor de més de 130 articles publicats en Revistes Nacionals i

Internacionals. Professor de Màster (UB) i Postgrau Universitari (Escola Universitaria Gimbernat-UAB). És professor del Curs de Guiatge en Boscos Terapèutics (SELVANS). És col·laborador en el Centre d'Assistència Primària de Castellar del Vallès en l'assessorament mèdic dels Banys de bosc amb finalitat terapèutica.

Òscar Expósito Tarrés
És llicenciat en Biologia per la Universitat Autònoma de Barcelona, especialitzat en botànica i ecologia; màster experimental en Ciències Farmacèutiques per la Universitat de Barcelona (UB); màster en Enginyeria i Gestió de les Energies Renovables per l'Institut de Formació de Contínua de la UB, i doctor en Biotecnologia Vegetal per la Facultat de Farmàcia de la UB. Des del 2009, és cofundador i director científic de Vytrus Biotech, empresa dedicada a la recerca i aplicació de cèl·lules mare vegetals en el sector farmacèutic i dermocosmètic. És autor de catorze articles científics i de set patents de productes en aplicació cosmètica i farmacèutica. Dins del sector dermocosmètic, és membre d'associacions internacionals com ara la Society of Cosmetic Scientists o la International Federation of Societies of Cosmetic Chemists.

Ricard Fernàndez Molinet
És llicenciat en Ciències Geològiques per la Universitat de Barcelona; postgraduat en Significats i Valors Espirituals de la Natura; ha fet els cursos d'especialització Montserrat: Cultura, Natura i Espiritualitat i Boscos Terapèutics per la Universitat de Girona, i el de Guia de Bon Coneixedor del Parc Natural de Montsant. És guia de muntanya, tècnic esportiu de mitja muntanya i membre de l'Associació Espanyola de Guies de Muntanya i de l'Escola Catalana d'Alta Muntanya. Ha visitat muntanyes del Nepal, el Pakistan, l'Àfrica, la Patagònia, els Andes, els Alps i Nova Zelanda. Els continguts de les seves activitats consisteixen a interpretar les diferents aproximacions a la muntanya o a la natura com a rituals de pas que generen un canvi en el grau de consciència dels participants.

Eva Gasull Pujol
És diplomada en Infermeria (2000) i en Psicologia (2001) per l'Escola Superior d'Infermeria del Mar, llicenciada en Psicopedagogia (2003) per la Universitat Ramon Llull, màster en Diagnòstic i Intervenció en Neuropsicopedagogia (2005) per la Universitat de Girona, i postgrau en Hipoteràpia i Equitació Terapèutica (2011) per la Fundació UdG. Des del 2004 és codirectora i psicoterapeuta del Centre Psicopedagògic Tangram. És especialista en autoregulació de la conducta, gestió de les emocions i comunicació, i tutora professional del pràcticum d'estudiants de Psicopedagogia i Psicologia de la Universitat de Girona, la Universitat Oberta de Catalunya i la Universitat de Vic.

Sílvia Gili Olmeda
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. També 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. Actualment és consultora en conservació del patrimoni natural, participació ciutadana, ecoturisme i sostenibilitat. És la responsable d'ús públic i formació de la xarxa de boscos terapèutics Sèlvans. És autora del llibre Vivint el medi.

Laura Gutiérrez Garcia
És llicenciada en Dret i en Psicologia Transpersonal, Psicoteràpia Integrativa i Tractament del Trauma; màster en Direcció de Recursos Humans, en Coaching Ontològic, PNL Trainer, Mindfulness Trainer (MBSR- MSC), i instructora de kundalini ioga. Fa vint anys que investiga els fenòmens de la consciència i la bioenergètica i que practica diversos tipus de meditació, moviment corporal i autoindagació. Com a coach mentora, acompanya persones i empreses en processos de transformació.

Jaume Hidalgo Colomé
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, i des del 2013 promou el desplegament de la xarxa catalana de boscos amb funcionalitat terapèutica.

Josep Maria Mallarach
És llicenciat en Geologia, màster en Ciències Ambientals i doctor en Biologia. És membre de la Comissió Mundial d'Àrees Protegides de la Unió Internacional per a la Conservació de la Natura, on forma part del comitè de direcció del grup especialista en valors culturals i espirituals dels espais naturals protegits des del 2005. És autor i editor de set llibres i nombrosos articles sobre aquesta matèria.

Tura Puntí
És llicenciada en Biologia (especialitzada en organismes i sistemes) per la Universitat de Barcelona i doctora en Biologia. S'ha format amb el curs de Bon Coneixedor del Parc Natural de la Zona Volcànica de la Garrotxa (2012) i amb el curs d'especialització Formació en Guiatge en Boscos Terapèutics. És la guia responsable del bosc terapèutic Salvador Grau, inclòs a la xarxa de boscos terapèutics Sèlvans de Girona per a la preservació de boscos madurs. Té experiència en l'àmbit de boscos madurs i salut, en guiatge d'itineraris saludables (des del 2012) i en banys de bosc (des del 2017), així com en mostrejos d'ecosistemes aquàtics centrats en la salut dels ecosistemes fluvials a través de bioindicadors i en educació, divulgació i sensibilització ambiental. És educadora ambiental en camps de treball i sortides escolars.

Xènia Ros Izquierdo
És terapeuta gestalt, membre adherent de l'Associació Espanyola de Teràpia Gestalt i, des del 1992, professora de txikung. Ha cocreat la formació de txikung Ona de Jade, que fonamenta les pràctiques en les estacions i la natura com a part curativa d'aquesta medicina ancestral. La inquietud per transmetre el respecte i la vinculació profunda amb la natura la va dur inicialment a treballar com a educadora ambiental al Parc Natural dels Aiguamolls de l'Empordà i, posteriorment, a formar part del cercle de Remeiers i Remeieres de Catalunya amb la intenció de seguir buscant camins de saviesa i espiritualitat units a la Terra.

Isabel Verdaguer Foz
És diplomada en Turisme; tècnica en jardineria i paisatgisme; postgraduada en Gestió d'Espais Verds Públics, i auxiliar veterinària formada també en biologia, comportament, sentits i comunicació vegetal. L'any 2016 va esdevenir guia de boscos terapèutics per la Forest Therapy Association of the Americas (Califòrnia). Acaba de finalitzar el postgrau de Significats i Valors Espirituals de la Natura a la Universitat de Girona i continua cursant el grau de Psicologia a la Universitat Oberta de Catalunya.

Josep Vila Subirós
És doctor en Geografia i professor titular de Geografia Física a la Universitat de Girona, on imparteix docència en Biogeografia, Gestió d'Espais Naturals i Ecologia del Paisatge. Del 2008 al 2016 va dirigir l'Institut de Medi Ambient d'aquesta universitat i des del 2016 és el director científic del Campus de Patrimoni Cultural i Natural.

---

*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

Bosc i Salut

Inici curs: 10/03/2023
Data darrera sessió presencial: 12/11/2023
Fi curs: 12/11/2023
Data tancament acta avaluació: 15/12/2023

Calendari

Data	Lloc	Inici matí	Fi matí	Inici tarda	Fi tarda
10/3/2023	Garrotxa	11:30	13:30	15:00	19:00
11/3/2023	Garrotxa	09:00	13:00	15:00	19:00
12/3/2023	Garrotxa	09:00	13:00		
12/5/2023	Requesens (Albera)	11:30	13:30	15:00	19:00
13/5/2023	Requesens (Albera)	09:00	13:00	15:00	19:00
14/5/2023	Requesens (Albera)	09:00	13:00	15:00	19:00
16/6/2023	Gresolet	11:30	13:30	15:00	19:00
17/6/2023	Gresolet	09:00	13:00	15:00	19:00
18/6/2023	Gresolet	09:00	13:00		
25/8/2023	Sant Joan de l'Erm	11:30	13:30	15:00	19:00
26/8/2023	Sant Joan de l'Erm	09:00	13:00	15:00	19:00
27/8/2023	Sant Joan de l'Erm	09:00	13:00		
13/10/2023	Garrotxa	11:30	13:30	15:00	19:00
14/10/2023	Garrotxa	09:00	13:00	15:00	19:00
15/10/2023	Garrotxa	09:00	13:00		
11/11/2023	Montserrat	09:00	13:00	15:00	19:00
12/11/2023	Montserrat	09:00	13:00	15:00	19:00