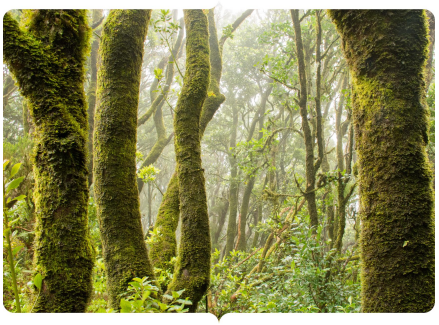
Universitat de Girona
Fundació UdG: Innovació i Formació

# Bosc i Salut



**5a Edició**
**Codi:** 26X055
**Tipologia:** Diploma d'expert (postgrau)
**Crèdits:** 12.00
**Idioma:** Català
**Data d'inici:** 25/09/2026
**Data darrera sessió presencial:** 13/12/2026
**Data de finalització:** 20/12/2026
**Data màxima de presentació del treball final:** 20/12/2026
El treball final es presenta un cop s'hagin acabat les classes presencials.

**Possibilitat d'assistir a les sessions presencials per videoconferència:** No
**Gravació de classes:** No
**Horari:** Algun divendres a la tarda de 15 a 19 h, dissabtes de 9 a 19 h i diumenges de 9 a 14 h (1 cap de setmana mensual aproximadament).
**Lloc de realització:** En diferents boscos de Catalunya. En el calendari del curs s'indica el lloc de realització de cada sessió presencial.
**Places:** 16

## Preus i descomptes

**Preu:** 2.450 €

**5% de descompte per a alumnes i Alumni de la Universitat de Girona.**
2.327,50€ (490 € preinscripció + 1.777,50 € Matrícula + 60 € Taxes)

**5% de descompte per a alumnes i exalumnes de la Fundació UdG: Innovació i Formació que hagin realitzat un màster de formació permanent, diploma d'especialització o diploma d'expert (postgraus) (només s'aplicarà en el cas que no es matriculin de la mateixa estructura modular).**
2.327,50€ (490 € preinscripció + 1.777,50 € Matrícula + 60 € Taxes)

**5% de descompte per a membres de famílies nombroses o monoparentals. Persones a l'atur, amb discapacitat reconeguda o víctimes de violència masclista.**
2.327,50€ (490 € preinscripció + 1.777,50 € Matrícula + 60 € Taxes)

**10% de descompte per a empreses que matriculin 2 o 3 treballadors a la mateixa formació i curs acadèmic.**
2.205€ (490 € preinscripció + 1.655 € Matrícula + 60 € Taxes)

**15% de descompte per a empreses que matriculin més de 3 treballadors a la mateixa formació i curs acadèmic.**
2.082,50€ (490 € preinscripció + 1.532,50 € Matrícula + 60 € Taxes)

## Sessions Informatives

| | Data | Hora | Lloc |
|---|---|---|---|
| **Sessió informativa 1** | 10/06/2026 | 18:00 | Per videoconferència amb el programa ZOOM |

## Raons per fer el curs

Conèixer, tant a en l'àmbit com pràctic i vivencial, la importància dels boscos per a la salut física, emocional i espiritual.

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, antropologia, psicologia...).
- 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, intervencions basades en la natura, la teràpia forestal, els banys de bosc i i altres 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'admissió

- Titulació universitària.
- En el cas de les persones que no disposin d'una titulació universitària, i que per tant rebran un certificat, hauran d'acreditar experiència laboral o professional en una de les tres opcions següents:
  – Experiència en la conducció i dinamització d'activitats en entorns naturals, incloent-hi tasques de guiatge, educació ambiental, activitats de benestar o intervencions en medi natural.
  – Pràctica professional en l'àmbit de la promoció de la salut i el benestar, ja sigui en contextos comunitaris, educatius, terapèutics o preventius.
  – Experiència en coneixements bàsics sobre el funcionament ecològic dels ecosistemes forestals, incloent-hi dinàmiques de biodiversitat, relacions d'interdependència i l'estructura dels sistemes naturals.

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

# Assignatures relacionades

## L'ecosistema del bosc i l'ésser humà (3 ECTS)

Aquesta assignatura introdueix l'alumnat en la comprensió profunda del bosc com a ecosistema complex i com a espai de relació ancestral amb l'ésser humà. Integra una mirada ecològica, sistèmica i cultural del bosc que posa un èmfasi especial en els boscos madurs, els seus intangibles i el canvi de paradigma en la relació entre la natura, la salut i la societat. L'assignatura estableix les bases ecològiques, biològiques i simbòliques necessàries per entendre el paper del bosc en el benestar humà i en les intervencions basades en la natura.

Continguts
– Intangibles del bosc: valors ecològics, culturals, simbòlics i experiencials
– Boscos ancestrals i relació evolutiva amb l'ésser humà
– Nou paradigma natura–salut–societat
– Complexitat ecològica dels boscos madurs
– Edafologia forestal
– Ecologia forestal
– Aerobiologia forestal
– Hidrologia forestal i regulació hídrica
– Cicle de l'aigua i resiliència climàtica

## Bosc i salut (3 ECTS)

Assignatura centrada en l'anàlisi de la relació entre ecosistemes forestals i la salut humana des d'una perspectiva científica i interdisciplinària. Aborda la recerca mèdica, psicològica i de salut pública, així com les diferents teràpies i intervencions basades en la natura.

Continguts
– Salut integral i determinants ambientals
– Evidència científica en salut i natura
– Beneficis fisiològics del bosc
– Beneficis psicològics i psicosocials
– Teràpies basades en la natura
– Intervencions basades en la natura
– Marc i objectius del programa Sèlvans

## Metodologia aplicada al bosc (3 ECTS)

Aporta eines metodològiques de manera vivencial per comprendre l'efecte de la natura en el nostre organisme, integrant diverses disciplines i posant l'accent en l'ètica i la coherència.

- Continguts
  – Fonaments metodològics
  – El bosc com a context terapèutic
  – Tècniques de presència i regulació
  – Recursos sensorials i simbòlics
  – Integració interdisciplinària
  – Exemples reals de projectes de salut i natura

## Treball final (3 ECTS)

Espai d'integració i aprofundiment mitjançant un projecte propi, teòric, pràctic o vivencial, vinculat al bosc, la salut i les intervencions basades en la natura. Aprofundiment en un aspecte concret dels que s'han treballat al llarg del curs.

Continguts
– Definició del tema
– Marc conceptual
– Desenvolupament del projecte
– Seguiment i orientació
– Presentació escrita, gràfica 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 lliurat per la Fundació UdG: Innovació i Formació.

# Metodologia

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

# Sistema d'avaluació

•L’avaluació consisteix en un treball escrit.
•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
– Imagin

* Només és aplicable a persones residents a Espanya i sota acceptació de l'entitat bancària.

# Quadre docent

## Direcció

**Sílvia Gili Olmeda**
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 (Interpret Europe). Ha estat coordinadora de l’Associació Hàbitats - Projecte Rius i cap de projectes de conservació de la Fundació Natura. Actualment és consultora en salut i natura. Docent sobre Salut i Turisme (UdG) i responsable de formació de la xarxa de boscos terapèutics Sèlvans. És autora del llibre Vivint el medi i editora de Bosc i salut.

## Professorat

**Sergi Bertrán Galofré**
Llicenciat en Psicologia (UB) i mestratge en Neuropsicologia Clínica Infantil i d'Adults (UAB). Postgrau en Teràpia Cognitivo-social (UB), Psicologia d'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, residències geriàtriques i consultes externes hospitalàries de deteriorament cognitiu (EAIA). També ha participat en projectes de recerca en l'estudi de les funcions cognitives i emocionals sobre la salut de la gent gran (estudis dels efectes de la hidratació i del txikung), 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 a la saviesa de la naturalesa, i com des d'aquest pot contribuir a la construcció de models de resiliència i benestar humans.

**Júlia Carreras Tort**
Filòloga i investigadora especialitzada en folklore, etnobotànica i bruixeria. Treballa amb museus i entitats culturals dissenyant i impartint tallers i visites guiades sobre folklore i creences populars. És autora del llibre "*Vienen de Noche*" (Luciérnaga, 2022) dedicat al folklore de les bruixes al Pirineu, i ha publicat articles en revistes nacionals i internacionals. També ha participat en simposis i cicles de conferències sobre etnobotànica, folklore, i antropologia. Actualment viu a la Vall de Cardós (Alt Pirineu).

**Frederic Cofan Pujol**
Doctor en Medicina i especialista en Nefrologia. Professor associat mèdic per la Universitat de Barcelona (UB). Exerceix com a consultor al 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 (Escoles Universitàries Gimbernat-UAB). És professor del curs de Guiatge en Boscos Terapèutics (Sèlvans). És col·laborador al Centre d'Atenció 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 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.

**Sílvia Gili Olmeda**
Veure currículum vitae a l'apartat de 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.

**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.

**Àngel Manzano Sastre**
Titulat en Magisteri i Geografia per la Universitat Autònoma de Barcelona. Desenvolupa la docència com a tutor a l'Escola Cooperativa El Puig d'Esparreguera des del curs 2007-2008. Ha estat educador ambiental i professor associat al Departament de Geografia de la UAB.

Aficionat a caminar com a activitat i com a filosofia, intenta comprendre la relació que mantenim les societats amb l'entorn que ens envolta a través de la literatura i l'art. Forma part d'un grup d'artistes locals en la vila on resideix.

**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 en 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.

**Laia Sadurní Llongueres**
Acompanya persones compromeses a restablir vincles saludables entre elles, les comunitats i la natura, aportant metodologia per a la creació i dinamització de projectes. Dissenya i coordina propostes a través de l'expressió no-verbal (comunicació visual, gràfica i gestual) i del llenguatge simbòlic de les arts, amb el seu poder curatiu i de restauració.

**Montserrat Subirana**
Doctora en Psicologia per la UB, diploma d'estudis avançats (DEA) adscrit a Personalitat, Avaluació i Tractament Psicològic (UB). Investigadora postdoctoral a la Fundació Bosch i Gimpera. Professora associada de la UB al grau en Psicologia i màster en Psicologia General Sanitària. Docent al grau en Psicologia de la UOC i col·laboradora de diferents organismes de desenvolupament i perfeccionament professional. Estades postdoctorals de recerca i docència a la Universitat de Dalhousie (Canadà) i a la Universitat de la Ciutat de Hong Kong. Postgraduada en Gestió i Desenvolupament Turístic (Facultat de Geografia, UB). Tècnica d'Esports. Ha coordinat diversos projectes en l'àmbit de la salut pública i el binomi salut i natura.

**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.

# Calendari

| Data | Lloc | Inici matí | Fi matí | Inici tarda | Fi tarda |
|---|---|---|---|---|---|
| 25/9/2026 | Garrotxa | | | 16:00 | 19:00 |
| 26/9/2026 | Garrotxa | 09:00 | 14:00 | 16:00 | 19:00 |
| 27/9/2026 | Garrotxa | 09:00 | 13:00 | | |
| 16/10/2026 | Sant Joan de l'Erm | | | 16:00 | 19:00 |
| 17/10/2026 | Sant Joan de l'Erm | 10:00 | 14:00 | 16:00 | 19:00 |
| 18/10/2026 | Sant Joan de l'Erm | 09:00 | 14:00 | | |
| 7/11/2026 | Gresolet | 09:00 | 14:00 | 15:00 | 21:00 |
| 8/11/2026 | Gresolet | 09:00 | 13:00 | | |
| 27/11/2026 | Garrotxa | | | 15:00 | 19:00 |
| 28/11/2026 | Garroxa | 09:00 | 14:00 | 15:00 | 19:00 |
| 29/11/2026 | Garrotxa | 09:00 | 13:00 | | |
| 12/12/2026 | Montserrat | 09:00 | 14:00 | 15:00 | 20:00 |
| 13/12/2026 | Montserrat | 09:00 | 14:00 | | |