



SARA NARDINI

PSICOLOGA PSICOTERAPEUTA

*Nature
is my medicine*
Dott.ssa Sara Nardini

I PASSI COMPIUTI

Psicologa e psicoterapeuta specializzata in ipnosi neoericksoniana, naturopatia e Terapia Forestale.

Appassionata nello sviluppo di protocolli di ricerca e divulgazione scientifica.

Coordinatrice di progetti interdisciplinari di benessere psicologico.

Ideatrice del metodo **"Psicologia dell'Anima®"** e del protocollo **"Forestfulness®"**.

COMPETENZE

- Psicologia e Psicoterapia individuale e di gruppo
- Terapia Forestale e Bagno di Foresta
- Ricerca e divulgazione scientifica
- Sviluppo progetti di benessere e salute
- Supervisione progetti e coordinamento di team
- Formazione e docenza
- Naturopatia e Mindfulness applicata
- Coaching e consulenza

ESPERIENZE PROFESSIONALI

Forest and Go - Gruppo di Ricerca indipendente sulla Terapia Forestale Padova

COORDINATRICE | LUGLIO 2021 - PRESENTE

- Ideazione del protocollo sperimentale di Terapia Forestale e Bagno di Foresta "Forestfulness®"
- Coordinamento attività di ricerca, progettazione e responsabile team
- Responsabile collaborazioni esterne (privati ed enti pubblici)
- Speaker **"2nd International Conference on Forest Therapy - August 09-11, 2025 | Vancouver, Canada"** Titolo intervento: *"Integrazione della terapia forestale nei sistemi sanitari pubblici. Forestfulness® come strumento di terapia forestale utilizzabile da medici e psicoterapeuti attraverso le Prescrizioni Verdi: protocollo e dati sperimentali."*

Studio privato - Padova e Udine

LIBERA PROFESSIONE | MAGGIO 2003 - PRESENTE

- **Attività clinica** di sostegno e psicoterapia individuale e di gruppo
- **Consulenze** e sostegno naturopatico a integrazione dei percorsi psicologici
- **Formazione:** corsi, seminari e conferenze su Terapia Forestale e Bagno di Foresta (dedicati a medici e psicologi); aromaterapia; meditazione trascendentale; raja yoga; mindfulness; crescita personale.

ESPERIENZE PROFESSIONALI

Istituto Salvi Proti - Vicenza (Casa di riposo) per conto di Coop Codess Vicenza

PSICOLOGA | SETTEMBRE 2007 - DICEMBRE 2009

- Sostegno psicologico nei confronti degli ospiti
- Sostegno psicologico nei confronti dei familiari
- Valutazione cognitiva degli ospiti
- Supervisione educatori
- Responsabile progetti educativi
- Coordinatrice riunioni di équipe

FORMAZIONE E ISTRUZIONE

Scuola Europea di Psicoterapia Ipnotica dell'Associazione A.M.I.S.I. Associazione Medica Italiana per lo Studio dell'Ipnosi

SPECIALIZZAZIONE IN PSICOTERAPIA IPNOTICA | APRILE 2012

Tesi dal titolo *L'efficacia dei corsi di preparazione al parto nella prevenzione della depressione post partum*

Università degli studi di Padova

LAUREA IN PSICOLOGIA | DICEMBRE 2000

Tesi dal titolo *La costruzione dell'identità nel gioco psicodrammatico*

Esperienza clinica psichiatrica

1998 - 2006

Servizio di Diagnosi e Cura - Azienda Ospedaliera di Padova (II e III Servizio)

Centro di Salute Mentale - Servizio Psichiatrico - Azienda Ospedaliera di Padova (II e III Servizio)

- Conduzione gruppi di sostegno
- Colloqui individuali
- Somministrazione test psicodiagnostici

Scuola di naturopatia Hermete - Sophia di Conegliano

DIPLOMA DI NATUROPATIA | GIUGNO 2021

Tesi dal titolo *Le proprietà ansiolitiche dell'olio essenziale di lavanda*

Scuola Mindfulness Educators di Milano

FORMAZIONE IN MINDFULNESS | AGOSTO 2020

Attestato di qualifica di Facilitatore in Mindfulness

Scuola di naturopatia Anea di Modena

MASTER IN AROMATERAPIA | GIUGNO 2018

PREMI

Premio Innovazione in Psicologia 2018 - Ordine degli Psicologi del Veneto - con il progetto "Breathe the Forest! Mindfulness con soggetti asmatici in forestoterapia"

REFEREE

Rivista Internazionale Interdisciplinare Online "Agribusiness Paesaggio & Ambiente" (AP&A), ISSN: 2038-3371 (Agribusiness Landscape and Environment)

PUBBLICAZIONI

Developed by Multidisciplinary Institute of Nature Therapy (MINT) - University of British Columbia Faculty of Forestry. *International Standard for Forest Therapy Practice 2025*, Vancouver | Canada. Settembre 2025

Sara Nardini, Beatrice Barbolan, Beatrice Bortolotto, Alessia Codato, Veronica Maturo, Patrizia Tognon, Sara Tosato. *Forestfulness® come strumento di terapia forestale che può essere utilizzato da medici e psicoterapeuti attraverso le green prescriptions: protocollo e dati sperimentali*. - Proceedings of 2nd International Conference on Forest Therapy, The University of British Columbia, Faculty of Forestry, Vancouver | Canada. Agosto 2025

S. Nardini. *Camminare nei boschi contro stress, patologie croniche e Covid-19*. Fratello Albero - Giornale Online del Co.n.al.pa. Aprile 2022

S. Nardini. *Camminare nel bosco per vincere l'ansia*. Fratello Albero - Giornale Online del Co.n.al.pa. Dicembre 2021

S. Nardini. *Terapia Forestale come cura primaria della depressione: tra sogno e realtà*. Fratello Albero - Giornale Online del Co.n.al.pa. Ottobre 2021

F. Meneguzzo, L. Albanese, M. Antonelli, R. Baraldi, F. R. Becheri, F. Centritto, D. Donelli, F. Finelli, F. Firenzuoli, G. Margheritini, V. Maggini, S. Nardini, M. Regina, F. Zabini, L. Neri. *Short-Term Effects of Forest Therapy on Mood States: A Pilot Study*. International Journal of Environmental Research and Public Health. 2021. doi.org/10.3390/ijerph18189509

F. Meneguzzo, L. Albanese, M. Antonelli, R. Baraldi, F. R. Becheri, F. Centritto, D. Donelli, F. Finelli, F. Firenzuoli, G. Margheritini, V. Maggini, S. Nardini, M. Regina, F. Zabini, L. Neri. *Short-term Psychological Effects of Forest Therapy: Early Evidence in Italy*. 2021 doi:10.20944/preprints202105.0485.v1

S. Nardini. *Lockdown o natura? Quale futuro per la scuola?*. Fratello Albero - Giornale Online del Co.n.al.pa. Agosto 2021

S. Nardini. *Dallo Shinrin-Yoku alla Terapia Forestale*. Fratello Albero - Giornale Online del Co.n.al.pa. Luglio 2021

A. Volpini, M. Canciani, S. Nardini. *Mixed music Therapy intervention for young asthmatics in inhalation therapy during a climatic vacation - a pilot study*. 11Th European Music Therapy Conference Denmark 26-30 June 2019

M. Drolì, S. Nardini, M. Canciani. *The psychological benefits of forest bathing in a mixed low-altitude mountain forest in the eastern Alps in Italy: an ecosystem services approach*. 2nd International Conference on Food and Agricultural Economics, ICFAEC 2018M.

PUBBLICAZIONI

M. Droli, S. Nardini, S. Qualizza, M. Canciani. *Impostazione di un servizio di 'forest therapy' per il benessere psicologico*. XXII Convegno Internazionale Interdisciplinare The 22nd International Interdisciplinary Conference La mente e il paesaggio nel mosaico paesistico-culturale. Palinsesti, Reti, Partecipazione. Università della Campania, Aversa e Caserta. 2018

Libro: *Verso l'Anima, manuale di equipaggiamento per viaggiatori spirituali*, Anima edizioni. 2017

S. Nardini. *L'efficacia dei corsi di preparazione al parto nella prevenzione della depressione post partum*. Rivista Italiana di Ipnosi e Psicoterapia Ipnotica- Anno 32°. 2012

M. Scala, S. Niro, A. Tesi, S. Volpato, A. Perno, R. Sabatini, S. Nardini, M. Rigato, M. Romenghi, V. Neglia, C. Calligani. *Un modello operativo di cambiamento nelle istituzioni*. Psicologia Psicoterapia e Salute - IFREP Roma. 2007

S. Nardini. *Psicoterapia Ipnotica e malattie psicosomatiche*. Prisma - Arte, attualità e trascendenza. Anno 5 - n. 03 - Settembre 2005

S. Nardini. *Ipnosi e chakra*. Prisma - Arte, attualità e trascendenza. Anno 5 - n. 02 - Luglio 2005

S. Nardini. *Cos'è l'ipnosi*. Prisma - Arte, attualità e trascendenza. Anno 4 - n. 04 - Dicembre 2004

S. Nardini. *Preparazione al parto tramite ipnosi*. Prisma - Arte, attualità e trascendenza. Anno 4 - n. 03 - Settembre 2004

COLLABORAZIONI CON ENTI

Azienda Speciale Consortile Appennino Reggiano

FORMAZIONE SULLA TERAPIA FORESTALE - SUMMER SCHOOL 2024

Parco Nazionale dell'Appennino Tosco Emiliano

CONDUZIONE DI BAGNI DI FORESTA

Ente Parchi Emilia Centrale

CONDUZIONE DI BAGNI DI FORESTA

SISCA - Società Italiana di Scienze Comportamentali Applicate

FORMAZIONE SULLA TERAPIA FORESTALE

LINGUE

ITALIANO
Madrelingua

FRANCESE
intermedio

INGLESE
Intermedio