



LA GRANDE VIA

## LA VIA DELLE FORESTE Il Risveglio dei Sensi

*Da venerdì a domenica, un fine settimana di completa immersione nelle suggestive foreste casentinesi per scoprire e sperimentare i benefici del ritorno ad un contatto intimo con la natura.*

**10 – 12 settembre 2021**

La Mausolea, Fraz. Soci; Bibbiena (AR)

Il percorso di tre giorni a doppio anello parte da località Capanno, passando dal Sacro Eremo di Camaldoli, con fulcro il Rifugio Fangacci e pernottamenti (in amaca) nelle Foreste. Sarà accompagnato da Andrea Pellegrini guida ambientale e autore di diversi libri sulla Natura, da Lucia Vigiani insegnante yoga, naturopata e counselor e da Luigi Gatti saggista ed esperto di cultura giapponese.

**Per info e iscrizioni: [info@lagrandevia.it](mailto:info@lagrandevia.it); Tel. 324 792 9144**

### **Venerdì 10 settembre**

Percorso: max 3 ore di camminata da Località Capanno – Campo Base Fosso Fangacci  
Dislivelli: in salita 508 metri, in discesa 268 metri.  
Difficoltà: media

- 08.30** Registrazione dei partecipanti presso La Mausolea
- 09.00** Presentazione La Via delle Foreste, rilevazione su base volontaria di parametri psico-fisici. Colazione MacroMediterranea® e attivazione muscolare
- 12.00** Partenza in auto presso il Parco delle Foreste Casentinesi, arrivo in località Capanno
- 12.30** Esperienza sensoriale. Ci presentiamo alla foresta.
- 13.00** Camminata con descrizione dell'habitat delle Foreste
- 14.30** Spuntino MacroMediterranea® presso Buca delle Fate

### **Sabato 11 settembre**

Percorso: max 5 ore di camminata da Campo Base Fosso Fangacci - Rifugio Fangacci – Eremo Camaldoli – Località Cotozzo – Campo Base Poggio alle Capre.  
Dislivelli: in salita 788 metri, in discesa 511 metri.  
Difficoltà medio – difficile

- 05.30** Risveglio. Salutiamo il nuovo giorno respirando con la Natura
- 06.15** Camminata verso il Rifugio Fangacci. Colazione MacroMediterranea® all'aperto
- 07.30** Camminata meditativa nelle vicinanze del Sacro Eremo di Camaldoli
- 10.30** Esperienza Sensoriale. I colori della Foresta
- 11.30** Proseguimento camminata nella Foresta
- 13.00** Pranzo MacroMediterranea®
- 14.15** Proseguimento camminata nella Foresta con esperienza sensoriale

### **Domenica 12 settembre**

Percorso: max 1h30 di camminata da Poggio alle Capre – Località Capanno  
Dislivelli: in salita 50 metri, in discesa 330 metri.  
Difficoltà: medio-facile

- 05.30** Risveglio. Salutiamo il nuovo giorno respirando con la Natura
- 06.15** Camminata verso il Rifugio Fangacci. Colazione MacroMediterranea® all'aperto
- 08.15** Camminata con esperienza sensoriale
- 09.15** Arrivo presso Località Capanno, Saluto e ringraziamento alla Foresta
- 10.15** Rientro presso La Mausolea Momento di ascolto personale. La via della preghiera. Esperienza sensoriale: Le erbe e le essenze dell'orto
- 12.30** Pranzo MacroMediterranea®



## LA GRANDE VIA

<b>15.00</b>	Camminata meditativa	<b>18.00</b>	Arrivo presso campo base Poggio alle Capre	<b>14.00</b>	Misurazione su base volontaria di parametri medici. Defaticamento e recupero muscolare e raccolta degli Haiku dei partecipanti
<b>17.00</b>	Arrivo presso campo base Fosso Fangacci, allestimento	<b>19.00</b>	Cena all'aperto MacroMediterranea®	<b>16:00</b>	Il Mandala della Foresta
<b>18.00</b>	Esperienza sensoriale. Radicamento e scambio energetico con la Natura	<b>20.30</b>	Aspettando il tramonto Lettura degli Haiku e meditazione	<b>16:30</b>	Saluti e congedo
<b>19.00</b>	Cena all'aperto MacroMediterranea®	<b>21.30</b>	Pernottamento in amaca		
<b>20:30</b>	Aspettando il tramonto Risveglio della fantasia con Haiku, poesia giapponese e preparazione al dormire in amaca				
<b>21:30</b>	Pernottamento in amaca				

*N.B. Il programma è indicativo e potrebbe subire variazioni.  
In caso di maltempo saranno valutate soluzioni alternative per il pernottamento*

*La raccolta su base volontaria e anonima dei parametri medici riguarderà pressione arteriosa, cortisolo, glicemia e frequenza del polso. I dati psico-fisici raccolti saranno supervisionati dal comitato scientifico.*