



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; 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

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