



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.

13-15 agosto 2021

La Mausolea, Fraz. Soci; Bibbiena (AR)

Il percorso ad anello di tre giorni parte da località Macchione, passando da Poggio Spillo e Rifugio Fangacci e Acquafredda con 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 13 agosto	Sabato 14 agosto	Domenica 15 agosto
	Percorso: max 3 ore di camminata da Località Macchione – Sella del Monte Cucco - Campo Base Poggio Spillo Dislivelli: in salita 461 metri. Difficoltà: media	Percorso: max 6h30 di camminata da Campo Base Poggio Spillo - Rifugio Fangacci – Poggio 3 Confini – Poggio Brogli – Fosso Serravalle – Fosso Acquafredda - Campo Base Rifugio Acquafredda. Dislivelli: in salita 485 metri, in discesa 893 metri. Difficoltà medio – difficile	Percorso: max 2h30 di camminata da campo base Rifugio Acquafredda - Rifugio Casanova – Capanno – Campo dell’Agio – Località Macchione Dislivelli: in salita 170 metri, in discesa 70 metri. Difficoltà: medio-facile
08.30	Registrazione dei partecipanti presso La Mausolea		05.30 Risveglio. Salutiamo il nuovo giorno respirando con la natura
09.00	Presentazione La Via delle Foreste, rilevazione su base volontaria di parametri psico-fisici. Colazione MacroMediterranea® e attivazione muscolare	05.30 Risveglio. Salutiamo il nuovo giorno respirando con la Natura	06.15 Camminata verso il Rifugio Casanova
12.00	Partenza in auto presso il Parco delle Foreste Casentinesi, arrivo in località Macchione	06.15 Camminata verso il Rifugio Fangacci	07.00 Colazione MacroMediterranea® all’aperto
12.30	Esperienza sensoriale. Ci presentiamo alla foresta	07.00 Colazione MacroMediterranea® all’aperto	07.30 Camminata verso località Capanno dell’Agio con esperienza sensoriale
13.00	Camminata con descrizione dell’habitat delle Foreste	07.30 Camminata meditativa con la salita al Poggio 3 Confini e la successiva discesa a Poggio Brogli e un'altra ancora per arrivare al Fosso di Serravalle	09.15 Arrivo presso Località Macchione. Saluto e ringraziamento alla Foresta
		10.30 Esperienza Sensoriale. I colori della Foresta	10.15 Rientro presso La Mausolea Momento di ascolto personale. La via della



LA GRANDE VIA

14.30	Spuntino MacroMediterranea® presso Buca delle Fate	11.30	Proseguimento camminata nella Foresta		preghiera. Esperienza sensoriale: Le erbe e le essenze dell'orto
15.00	Camminata meditativa	13.00	Pranzo MacroMediterranea®	12.30	Pranzo MacroMediterranea®
17.00	Arrivo presso campo base Poggio Spillo, allestimento	14:15	Proseguimento camminata verso il Fosso dell'Acqua fredda con esperienza sensoriale	14.00	Misurazione su base volontaria di parametri medici. Defaticamento e recupero muscolare, raccolta degli Haiku dei partecipanti
18.00	Esperienza sensoriale. Radicamento e scambio energetico con la Natura	18.00	Arrivo presso campo base Rifugio Acquafredda	16:00	
19.00	Cena all'aperto MacroMediterranea®	19.00	Cena all'aperto MacroMediterranea®	16:30	Il mandala della Foresta Saluti e congedo
20:30	Aspettando il tramonto Risveglio della fantasia con Haiku, poesia giapponese e preparazione al dormire in amaca	20.30	Aspettando il tramonto Lettura degli Haiku e meditazione		
21:30	Pernottamento 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.