



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.*

**9 – 11 luglio 2021**

La Mausolea, Fraz. Soci; Bibbiena (AR)

Il percorso di tre giorni a doppio anello parte dalla località Capanno, passando dal Sacro Eremo di Camaldoli, con fulcro il Rifugio Fangacci e prevede pernottamenti (in amaca) nelle Foreste. Sarà accompagnato da Andrea Pellegrini guida ambientale e autore di diversi libri sulla Natura, da Patrizia Stefanini, laureata in fisica ed esperta di pratiche orientali e da Luigi Gatti saggista ed esperto di cultura giapponese. Con la partecipazione straordinaria di Stefania Piloni, esperta di fitoterapia.

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

### Venerdì 9 luglio

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** Apertura dei sensi integrati, allineamento con la propria energia e con l'energia della foresta e pratica meditativa di visualizzazione
- 13.00** Camminata con descrizione dell'habitat delle Foreste

### Sabato 10 luglio

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
- 07.00** Colazione MacroMediterranea® all'aperto
- 07.30** Camminata meditativa nelle vicinanze del Sacro Eremo di Camaldoli
- 10.30** Esperienza Sensoriale Vista: L'occhio, la nostra terza mano
- 11.30** Proseguimento camminata nella Foresta
- 13.00** Pranzo MacroMediterranea®

### Domenica 11 luglio

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
- 07.00** Colazione MacroMediterranea® all'aperto
- 07.30** Camminata verso località Fiume Isola
- 08.15** Esperienza sensoriale Tatto Assorbire energia dal contatto con l'acqua
- 08.45** Proseguimento camminata
- 09.15** Arrivo presso Località Capanno, Saluto e ringraziamento alla Foresta
- 10.15** Rientro presso La Mausolea



## LA GRANDE VIA

<b>14.30</b>	Spuntino MacroMediterranea® presso Buca delle Fate	<b>14:15</b>	Proseguimento camminata nella Foresta		Momento di ascolto personale, via della preghiera
<b>15.00</b>	Camminata meditativa	<b>16.30</b>	Esperienza Auto-Massaggio e scambio di massaggio	<b>11.00</b>	Le erbe a cura di Stefania Piloni
<b>17.00</b>	Arrivo presso campo base Fosso Fangacci, allestimento	<b>18.00</b>	Arrivo presso campo base Poggio alle Capre	<b>12:30</b>	Pranzo MacroMediterranea®
<b>18.00</b>	Esperienza sensoriale Tatto: Accarezziamo la foresta	<b>19.00</b>	Cena all'aperto MacroMediterranea®	<b>14.00</b>	Misurazione su base volontaria di parametri medici. Defaticamento e recupero muscolare, raccolta degli Haiku dei partecipanti
<b>19.00</b>	Cena all'aperto MacroMediterranea®	<b>20.30</b>	Aspettando il tramonto Lettura degli Haiku Rituale e meditazione	<b>16:00</b>	Chiusura con cerchio e mandala
<b>20:30</b>	Aspettando il tramonto Risveglio della fantasia con Haiku, poesia giapponese	<b>21.30</b>	Pernottamento in amaca	<b>16:30</b>	Saluti e congedo
<b>21:30</b>	Prepariamo corpo e mente alla notte in amaca  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 ed anonima dei parametri medici riguarderà pressione arteriosa, cortisolo, glicemia e frequenza del polso. I dati psico-fisici raccolti saranno supervisionati dal comitato scientifico.*