



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; 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

14.30	Spuntino MacroMediterranea® presso Buca delle Fate	14:15	Proseguimento camminata nella Foresta		Momento di ascolto personale, via della preghiera
15.00	Camminata meditativa	16.30	Esperienza Auto-Massaggio e scambio di massaggio	11.00	Le erbe a cura di Stefania Piloni
17.00	Arrivo presso campo base Fosso Fangacci, allestimento	18.00	Arrivo presso campo base Poggio alle Capre	12:30	Pranzo MacroMediterranea®
18.00	Esperienza sensoriale Tatto: Accarezziamo la foresta	19.00	Cena all'aperto MacroMediterranea®	14.00	Misurazione su base volontaria di parametri medici. Defaticamento e recupero muscolare, raccolta degli Haiku dei partecipanti
19.00	Cena all'aperto MacroMediterranea®	20.30	Aspettando il tramonto Lettura degli Haiku Rituale e meditazione	16:00	Chiusura con cerchio e mandala
20:30	Aspettando il tramonto Risveglio della fantasia con Haiku, poesia giapponese	21.30	Pernottamento in amaca	16:30	Saluti e congedo
21:30	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.