



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.

27 – 29 agosto 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. Accompagnato da Andrea Pellegrini guida ambientale e autore di diversi libri sulla Natura, da Marco Nieri bioricercatore, trainer certificato europeo di Forest Bathing e co-fondatore dell'Italian Institute del Forest Therapy Institute e da Luigi Gatti saggista ed esperto di cultura giapponese.

Per info e iscrizioni: mausolea@lagrandevia.it; Tel. 349 4219837

Venerdì 27 agosto

Percorso: max 3 ore di camminata da Località Capanno – Campo Base Fosso Fangacci

Dislivelli: in salita 508 metri, in discesa 268 metri.

Difficoltà: media

Sabato 28 agosto

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

Domenica 29 agosto

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

Difficoltà: medio-facile

08.30	Registrazione dei partecipanti presso La Mausolea	05.30	Risveglio. Salutiamo il nuovo giorno respirando con la Natura	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	06.15	Camminata verso il Rifugio Fangacci e Colazione MacroMediterranea® all'aperto	06.15	Camminata verso il Rifugio Fangacci e Colazione MacroMediterranea® all'aperto
12.00	Partenza in auto presso il Parco delle Foreste Casentinesi, arrivo in località Capanno	07.30	Camminata con esperienza di "Forest bathing"	07.30	Camminata con esperienza di "Forest Bathing"
12.30	Camminata con esperienza di "Forest bathing"	13.00	Pranzo MacroMediterranea®	08.45	Arrivo presso Località Capanno, Saluto e ringraziamento alla Foresta
14.30	Spuntino MacroMediterraneo® presso Buca delle Fate	14.15	Camminata con esperienza bioenergetica. Le energie benefiche degli alberi, conoscere e misurare l'influenza degli alberi sul corpo umano	09.15	Rientro presso La Mausolea Momento di ascolto personale, via della preghiera
15.00	Camminata con esperienza	18.00	Arrivo presso campo base Poggio alle Capre	11.00	Esperienza sensoriale l'olfatto: Le erbe e le essenze dell'orto



LA GRANDE VIA

	di "Forest bathing"				
18.00	Arrivo presso campo base Fosso Fangacci	19.00	Cena all'aperto MacroMediterranea®	12:30	Pranzo MacroMediterranea®
19.00	Cena all'aperto MacroMediterranea®	20.30	Aspettando il tramonto Lettura degli Haiku	14.00	Misurazione su base volontaria di parametri medici. Raccolta degli Haiku dei partecipanti
20:30	Aspettando il tramonto Risveglio della fantasia con Haiku, poesia giapponese	21.30	Pernottamento in amaca	16:30	Saluti e congedo
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