

**Scatole della solidarietà.**

Piccoli gesti generano cambiamenti

In collaborazione con



**LACENO  
TREKKING**



# FOREST FLOW

*Passeggiata sensoriale nei boschi e meditazione yoga*

**SABATO 19 ottobre 2024**

## Descrizione



Per rilassare e riequilibrare il proprio organismo, questa passeggiata di circa 3 ore con soste, ci farà raggiungere la radura dell'Acernese, situata a 1150 m.s.l.m. dove sarà possibile ammirare il massiccio del Monte Cervialto. Qui con la meditazione e lezione yoga potremo liberare la mente dallo stress e dalle influenze digitali. Dal connubio del Forest bathing e della pratica yoga, questa esperienza si basa sulle 5 S: Silenzio, Slowing down, sensi, sharing e sicurezza. Ascolteremo i suoni e ammireremo i colori della natura circostante!

### PROGRAMMA

Ore 9:30 Ritrovo Bar La lucciola situato sull'altopiano del Laceno, dove è possibile usufruire dei servizi. Accoglienza e inizio passeggiata per i sentieri con la guida di esperti dell'associazione **Laceno Trekking**

Ore 11,00 Meditazione e lezione Yoga con l'insegnante **Giuseppina Bergamo**

Ore 13,00 Consumazione a sacco presso area picnic a 1180 m.s.l.m.

Ore 14:30 Breve illustrazione dei progetti **Bee Kind**

Ore 15,00 Rientro

*\*\*Gli spostamenti sono previsti con mezzi propri*

ESCURSIONE NATURALISTICA ADATTA A TUTTI E PRIVA DI PARTICOLARI DIFFICOLTA'

**QUOTA DI PARTECIPAZIONE EURO 15 A  
PERSONA, COMPRENSIVA DI  
ASSICURAZIONE, GUIDA E LEZIONE YOGA**

CONSIGLI: ABBIGLIAMENTO CALDO,  
CALZATURE ADATTE ALLA MONTAGNA,  
CALZETTONI, PLAID E TAPPETINO

**\*\*GLI ORGANIZZATORI SI RISERVANO DI  
ANNULLARE L'EVENTO IN CASO DI CONDIZIONI  
CLIMATICHE AVVERSE**

**PER PRENOTAZIONI  
CONTATTI E INFO**

:  
MARIA CESARE 349/2175132  
DINO CUOZZO 3482771473  
EMAIL: INFO@LACENOTREKKING.IT