Elenco eventi fino

tag: guideparco

13/10/2019 - Meditazione camminata a Shinrin-yoku nel Gran Bosco

Escursione

MEDITAZIONE CAMMINATA E SHINRIN-YOKU NEL PARCO NATURALE DEL GRAN BOSCO DI SALBERTRAND
La MEDITAZIONE CAMMINATA, passo dopo passo, ci aiuta a vivere con semplicità e profondità il momento presente. Lo SHINRIN-YOKU
(letteralmente bagno di foresta) è la parola giapponese che definisce una profonda immersione nella natura. Gli alberi, esseri viventi intelligenti e sensibili, con le loro sostanze benefiche ci aiutano a ridurre lo stress ed a rinforzare il nostro sistema immunitario.
RITROVO: ore 9,30 parcheggio Ser Blanc – Monfol Sauze D'Oulx
PROGRAMMA: facile escursione con Guida dei Parchi Alpi Cozie dall'area attrezzata di Ser Blanc sopra Sauze d'Oulx alla borgata Montagne Seu di Salbertrand 1771 m s.l.m.
Pranzo al sacco.
DISLIVELLO 150 m LUNGHEZZA PERCORSO 5 KM
CONCLUSIONE: ore 16,00
NECESSARI: abbigliamento adeguato a percorrere un sentiero nel bosco, scarponcini impermeabili.
COSTO ESCURSIONE: € 10 adulti, €3 (7/14 anni), gratuito fino ai 6 anni
Informazioni e prenotazione obbligatoria:
333.42.44.678 oppure erefbianchi@gmail.com
e-mail: info.alpicozie@ruparpiemonte.it - www.parchialpicozie.it

Allegato: www.parchialpicozie.it/event/download/1012/