

DOMENICA 19 LUGLIO 2020

Braggio, val Calanca Forest Bathing

Un bagno di natura

Immergiti nella natura e scoprine i benefici

Per accordare il tuo ritmo a quello della natura

Immaginati di camminare scalzo in un bosco, o semplicemente in silenzio ascoltando il rumore del vento e il profumo della resina su un sentiero che passa in mezzo ad abeti e larici rigogliosi. Immaginati di toccarne la corteccia ruvida, magari tenendo gli occhi chiusi per poter concentrare meglio l'attenzione sul senso del tatto. Inspira profondamente, aprendo bene il petto.

Paola Valchera, guida certificata Forest Therapy Institute

Attraverso green-experience.ch propone attività esperienziali in natura per gruppi di persone e aziende, per migliorare equilibrio e clima di lavoro, come pure per sviluppare la creatività.

PROGRAMMA

dalle 8.30 alle 9.30

Colazione presso il B&B Ai Cav ad Arvigo (caffè, thè, succo e crostate, inclusa nel prezzo), posteggio in loco

9.30 - 10.00

Salita in teleferica a gruppi di 4-6 persone

10.00

Ritiro del lunch (incluso nel prezzo) presso il negozietto a Braggio

10.30 - 11.00

Trasferta a piedi su comodo sentiero nel bosco pascolato di Braggio (ca. 200 metri di dislivello)

11.00 - 13.30

Forest bathing con Paola Valchera

13.00/13.30

Picnic in bosco con prodotti locali (inclusi nel prezzo)

14.30

Bibita e gelato artigianale al Val Meira

15.00

Discesa in teleferica, o individualmente a piedi lungo la storica mulattiera

CONDIZIONI



Iscrizione obbligatoria minimo 10 partecipanti, massimo 15. su www.parcocalanca.swiss, info@parcocalanca.swiss tel. 091 822 70 70

Abbigliamento da montagna, mantellina, calzature adatte per sentieri, buone condizioni fisiche.

Svolgimento solo in caso di condizioni meteo adatte. Annullamento in caso di forti piogge.

Segnalare al momento dell'iscrizione eventuali intolleranze alimentari. Assicurazione infortuni e RC personali obbligatorie.

COSTI

Chf. **100.-**

TUTTO INCLUSO

(guida di forest bathing, colazione, salita in teleferica, lunch con prodotti locali, gelato e bibita)

Organizzato da



CANDIDATO
PARCO NATURALE
REGIONALE



graubünden