



Associazione Parco Val Calanca  
Via Pretorio 1  
6543 Arvigo

Arvigo 06.07.2021

## Comunicato stampa:

### Incontri di benessere olistico nel Parco val Calanca

**Il Parco val Calanca e Calanca Swiss Herbs presentano un programma di corsi e workshop in natura all'insegna del movimento, la danza, l'ascolto, la bio-estetica e le erbe. Venerdì 23 luglio il primo appuntamento con il tema del nutrimento e della cura grazie alle erbe. I prossimi appuntamenti sono previsti per il 5, 6 e 7 agosto.**

Il **23 luglio** ha inizio una serie di corsi e incontri di benessere olistico nel Parco val Calanca. Il primo corso consiste nel riconoscimento e nella **raccolta di erbe alpine**. Luciana Moro, coltiva un rapporto molto speciale con la natura. Grande conoscitrice ed appassionata del mondo delle erbe e delle piante, con esse produce tisane, sciroppi, olio, tinture madri e vari prodotti per la cura del corpo. Pratica riflessologia plantare, tiene corsi e serate in cui condivide quanto appreso fin dalla più tenera età. Sarete accompagnati alla scoperta del patrimonio erboristico della valle per imparare a riconoscere piante, gli utilizzi alimentari e curativi delle erbe di montagna. Il luogo del corso sarà a Rossa e lo stesso si svolgerà **dalle 9.00 alle 11.30**.

Il secondo appuntamento del **5 agosto** è improntato sul **contatto naturale**, ove con la professionale conduzione di Andrea Adamo è prevista un'esplorazione personale della natura sia come ambiente che come strumento. Saranno protagonisti il gioco, gli elementi naturali, la condivisione all'interno del gruppo e il movimento come esplorazione creativa. Verranno esplorati elementi basilari della Contact Improvisation (CI). Questo corso è previsto **dalle 14.30 alle 17.30** presso la cascata di Augio.

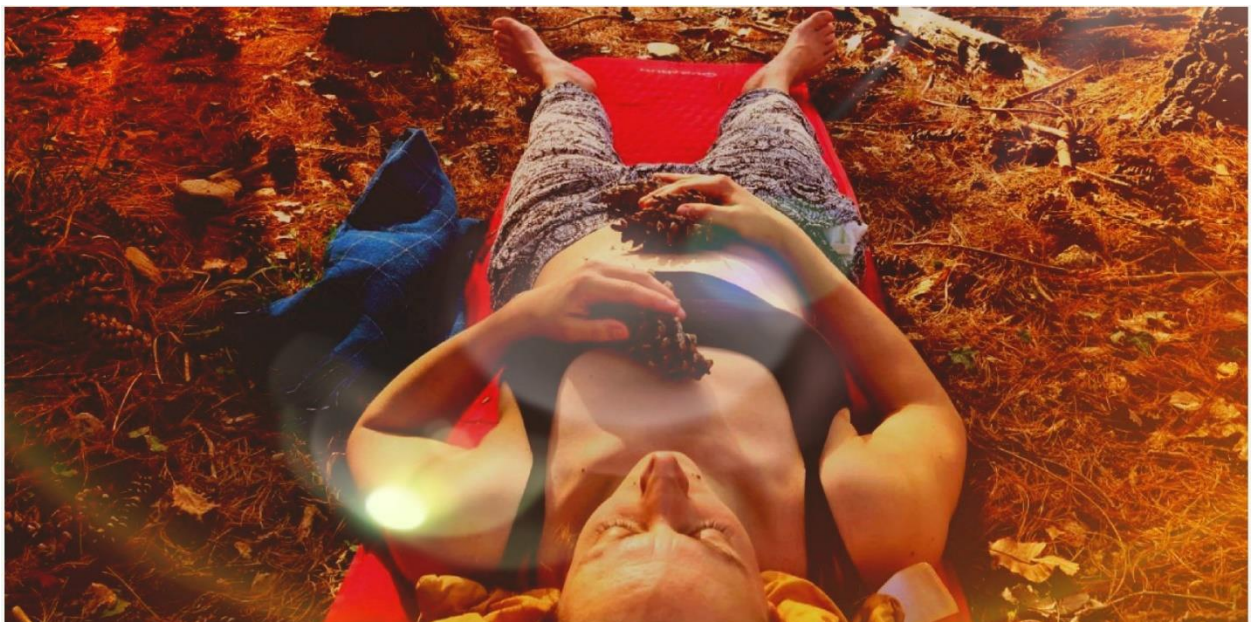
Il **6 agosto** apprenderemo le pratiche di **bio-estetica (Shibu)**, di movimento e rilassamento in natura, alla scoperta della bellezza dentro e fuori di noi condotte nei boschi da una danzatrice Margherita Tassi e da un'estetista naturale Simona Gentile, che hanno unito le loro passioni per portare un insegnamento: "ogni creatura è bella così com'è, senza sforzo". Questo appuntamento è previsto **dalle 14.00 alle 18.30** al Pian d'As in zona Valbella.

Il laboratorio di “**Danzo Cammino Ascolto**” svolge in forma esperienziale in natura (nel bosco) e utilizza diverse metodologie legate alla danza, al movimento somatico a indirizzo artistico ed eco-somatico, al silenzio. Un piccolo momento per connetterci, nell’ascolto di sé, degli altri e del creato attraverso il movimento. Margherita Tassi è artista, formatrice, educatrice, esploratrice e amante dell’umanità del corpo, del movimento e della creazione. Diplomata in Rhizoma / Le pratiche dell’ascolto, scuola di formazione in educazione del movimento somatico a indirizzo eco somatico e artistico. Quest’appuntamento è previsto il **7 agosto dalle 10.00 alle 16.00** al Pian d’As appena sopra Valbella.

Renato Cassis è a disposizione per qualunque tipo di informazione e per le iscrizioni: I suoi recapiti sono:

**renato.cassis@calancaswissherbs.ch**  
**tel: 079 644 38 82**

Con questa serie di appuntamenti il Parco val Calanca e Calanca Swiss Herbs desiderano proporre degli appuntamenti di benessere in sintonia con la stupenda natura della Val Calanca.



Per ulteriori info: [henrik.bang@parcovalcalanca.swiss](mailto:henrik.bang@parcovalcalanca.swiss), tel 079/628.24.44