



CLUB ALPINO ITALIANO



Sezione Valdarno Inferiore "Giacomo Toni" Piazza Vittorio Veneto n. 4 -Fucecchio 50054 (FI)
www.clubalpinoitaliano.it - info@clubalpinoitaliano.it

Sabato 5 – Domenica 6 settembre 2020

Fai della Paganella: Accompagnamento alla Salute



DESCRIZIONE:

PARCO DEL RESPIRO, così è denominato il grande bosco di faggi e abeti rossi che si sviluppa a nord di Fai della Paganella, sospeso su un altipiano 900 metri sopra la Valle dell'Adige.

Attrezzato specificamente per le immersioni e la terapia forestale, nel silenzio scandito dai suoni delle foglie, dei torrenti e della fauna, il Parco offre numerosi sentieri dotati di aree di sosta, ponti sospesi, piccole cascate e punti speciali dove l'aria forestale è particolarmente ricca di sostanze benefiche e principi attivi.

Evidenze scientifiche, convalidate anche dal Cai e dal Consiglio Nazionale delle Ricerche, indicano che **due giorni di immersione guidata in questa foresta speciale possono rinforzare il sistema immunitario per almeno un mese, e liberare da stress e ansia.**

Per garantire il risultato, saranno effettuate **due sessioni di Terapia Forestale, Meditazione, Mindfulness ed esercizio del Respiro**, guidate dalle psicologhe professioniste con esperienze internazionali e specifiche **Sara Nardini e Marta Regina.**

È stato infatti ampiamente dimostrato che condurre esperienze guidate di meditazione e "mindfulness" in foresta **aumenta moltissimo l'intensità e la durata degli effetti benefici per la salute sia mentale che fisica.**

Nella serata di sabato è prevista breve **conferenza** sul significato delle esperienze condotte.

E' necessario avere:

- scarpe adeguate al percorso su sentieri;

- una scorta di acqua di almeno 1lt e mezzo a testa al giorno.

La gita verrà effettuata con un **minimo di 10 partecipanti**. La prenotazione è obbligatoria entro **lunedì 10 agosto** versando una **caparra di 50 euro**. Si specifica la caparra verrà restituita solo in caso di non effettuazione della gita (mancato raggiungimento del numero minimo di partecipanti)

COSTO:

Euro **150 a testa**, che comprenderanno viaggio in pulmino A/R, una notte **hotel mezza pensione**, due sessioni di terapia forestale e breve **conferenza**. Per Informazione e pagamento caparra contattare gli organizzatori.

DETTAGLI TECNICI:

-**Ritrovo:** sabato ore 07:00 a Fucecchio, Piazza XX Settembre,;

-**Partenza:** ore 07:15;

-**Grado di difficoltà e durata dell'escursione:** E;

-**Dislivello:** 150 m circa.

-**Tempo necessario:** circa 4 h di cammino al giorno incluse soste.

Si chiede a tutti i partecipanti di dotarsi dei dispositivi elencati di seguito per il rispetto delle normative anti COVID19:

mascherina; gel disinfettante a base alcolica; guanti monouso; cibo e scorte di acqua non condivisibili così come l'abbigliamento e l'attrezzatura per l'escursione.

Può partecipare all'escursione solo chi presenterà, al momento della partenza. **IL MODULO DI AUTOCERTIFICAZIONE** allegato al programma

INFORMAZIONI E PRENOTAZIONI (preferibile WhatsApp o Email): Lucia Agus 338 1341859 Email luciaagus@gmail.com, Francesco Meneguzzo 392 9850002 Email francesco_meneguzzo@virgilio.it. **Entro lunedì 10 agosto!**

Per i non soci CAI: comunicare nome e cognome, numero di telefono, data e luogo di nascita, necessari per attivare la copertura assicurativa infortuni di € 5.57. **Per i soci CAI:** comunicare nome e numero di telefono.