



CLUB ALPINO ITALIANO



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

Sabato 17 ottobre 2020

Terapia Forestale nei boschi speciali di Botinaccio



Esperienza speciale di Terapia Forestale, guidata dalla psicoterapeuta e Socia CAI Sara Nardini!

Le nostre colline offrono ambienti naturali ricchi di piante in grado di creare dei veri centri benessere all'aria aperta.

Vi accompagneremo di nuovo sulle colline tra Empoli e Montespertoli, dove i boschi di Leccio, Cipresso, Pino e Lentisco emettono, e permettono di respirare, i preziosi oli essenziali utili a combattere lo stress, potenziare il sistema immunitario, e migliorare lo stato di salute generale.

Poche ore che rinforzeranno nel modo più naturale le nostre difese immunitarie per oltre una settimana, anche grazie alla professionalità ed esperienza della nostra guida.

Partiremo dal Torrino dei Sogni, antica torre di avvistamento risalente all'VIII secolo, ed effettueremo un anello di circa 4 km. L'itinerario scelto si sviluppa tra i suggestivi Calanchi, particolari conformazioni di sabbie e argille riconducibili al Pliocene inferiore, un periodo geologico che risale a circa 3.5 milioni di anni fa.

Ci immergeremo in meditazione nei boschi di lecci e di cipressi, con soste per rilassarci e ammirare scorci e vedute suggestive. Sui sentieri che andremo a percorrere, proprio grazie all'aria pulita e ricca di principi attivi benefici per la salute, il Cai e il Consiglio Nazionale delle Ricerche condividono il progetto di sviluppo di un percorso di "Terapia Forestale", che diventerà un riferimento per tutta la nostra comunità!

E' necessario avere:

- scarpe adeguate al percorso su strade bianche e sentieri;
- una scorta di acqua di almeno 1lt e mezzo a testa.

N° PARTECIPANTI:

max 20 persone con prenotazione obbligatoria entro giovedì 20 agosto;

DETTAGLI TECNICI:

- Ritrovo:** ore 14:45 all'inizio dello stradino che porta alla Torre dei Sogni, Via del Poggiale 12, Empoli <https://goo.gl/maps/Fhim36rQr7cdfYhi6>
- Partenza:** ore 15:00.
- Grado di difficoltà e durata dell'escursione:** E.
- Dislivello:** 150 m circa.
- Tempo necessario:** circa 2/3 h di cammino, soste incluse.

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 dell'escursione.

INFORMAZIONI E PRENOTAZIONI (preferibile WhatsApp o Email): Francesco Meneguzzo 392 9850002, Email francesco_meneguzzo@virgilio.it; Lucia Agus 338 1341859, Email luciaagus@gmail.com. **Entro giovedì 15 ottobre!**

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.