



## BEN-ESSERE IN NATURA

*Una giornata dedicata alla persona, al benessere fisico e mentale, immersi nella natura del Parco del Ticino, al Centro Parco «la Sforzesca» di Vigevano*

# EMOZIONARSI NEI BOSCHI DEL PARCO SABATO 14 MAGGIO 2022

### PROGRAMMA:

- **Ore 9.30** Ritrovo presso il Centro Parco «La Sforzesca», Vigevano PV;

- **Ore 10.00** Trasferimento al BOSCO DEI RONCHI e inizio passeggiata lungo i sentieri del Parco, accompagnati da guide naturalistica Parco Ticino;

- **Ore 10.30** Arrivo sulle rive del fiume azzurro – attività YOGA con Paola Castoldi, insegnante yoga fondatrice di YOGAHAREM *pratica che permette di ritrovare il senso del ritmo attraverso gli elementi naturali, la terra, l'aria, l'acqua e il fuoco. Un invito ad ascoltare corpo, mente e spirito in unione alla sua intima natura, con lo scopo di ricondurci alla salute;*

- **Ore 12.30** Rientro presso il Centro Parco e degustazione dei PRODOTTI A MARCHIO PARCO TICINO, *provenienti da Aziende che adottano pratiche agricole, ambientalmente sostenibili e certificate;*

- **Ore 15.00** Trasferimento ai boschi della GHISOLFA per lo svolgimento della lezione pratica di NORDIC WALKING con gli istruttori Rocco Todero e Aldo Autolitano (Amici del Cammino di Mortara), *uno "stile" che cambia la vita, una disciplina sportiva scoperta anche in Italia per i suoi molteplici benefici; una semplice camminata con l'ausilio di bastoncini, che rende "attiva" (tramite la spinta delle braccia) anche la parte muscolare superiore del corpo.*

\* Verranno rispettati i protocolli di sicurezza legati al contenimento di Covid-19

Un'iniziativa di



Con il patrocinio di



**Evento gratuito grazie al contributo di Regione Lombardia nell'ambito del progetto BEN-ESSERE IN NATURA.**

**Prenotazione obbligatoria inviando una mail a [info@studioemys.it](mailto:info@studioemys.it)**

**...: IN CASO DI PIOGGIA L'EVENTO VERRA' RINVIATO ...:**

