

Festival del ben-essere in natura



SETTEMBRE/
OTTOBRE 2024

Zona Naturalistica
"La Fagiana"

Pontevecchio di Magenta (MI)
Via Valle snc



EVENTI GRATUITI
Iscrizione obbligatoria
tramite QR CODE



programma

DOMENICA 1 SETTEMBRE 10:00/15:00

Voci e Suoni della Natura, oltre lo sguardo

L'evento è aperto a tutte quelle persone che vogliono condividere un'esperienza con persone non vedenti ed ipovedenti ed 'ascoltare' la Natura attraverso la loro esperienza.

Seguiremo un percorso con cartelli leggibili al tatto, linea guida lungo tutto il sentiero; chiunque, vedente o non vedente può venire a vivere insieme questo itinerario alla scoperta di orizzonti che vanno oltre lo sguardo.

Guida: **Antonio Polito** Tel. o Whatsapp 389 8372274

DOMENICA 8 SETTEMBRE 9:30/12:30 - 14:30/17:30

Escursione Bosco Liberamente

Un'escursione naturalistica esperienziale dedicata alla conoscenza del mondo vegetale e della biodiversità in uno degli ultimi lembi di foresta planiziale.

I racconti del mondo naturale e il rapporto tra l'uomo e l'ambiente saranno arricchiti da esercizi di respirazione e attività esperienziali che condurranno gli accompagnati in un "Bagno di Foresta" nella pregiata area della Fagiana.

Guida: **Valentina Anello** 339 5638715

DOMENICA 15 SETTEMBRE 9:30/15:00

Il Sentiero Luminoso

Un percorso dedicato a persone con bisogni di salute legati a disturbi dello spettro autistico, ai loro accompagnatori, caregiver, educatori, medici. Lo scopo è quello di passare del tempo in foresta, ognuno con il proprio livello di coinvolgimento e sensorialità, entrando in contatto con un ambiente naturale rigenerante ed un ampio spettro di canali di comunicazione.

Oltre alla Guida del Parco sarà presente una Psicoterapista, che seguirà l'andamento della giornata e potrà fornire informazioni ed approfondimenti ai partecipanti.

Guida: **Antonio Polito** Tel. o Whatsapp 389 8372274

DOMENICA 22 SETTEMBRE 9:30/12:30 - 14:30/17:30

Le Basi della camminata nordica - corso base di Nordic Walking

Attraverso l'attività sportiva all'aperto si propone una piacevole esperienza in natura. Corso base di camminata nordica durante il quale si apprenderanno i primi rudimenti sull'utilizzo corretto dei bastoncini di camminata nordica e si esplorerà il territorio tra storia e natura.

L'attività sarà condotta da istruttori qualificati e da guide professionali.

Guida: **Valentina Anello e Cristiano Nericcio** Tel. 339 5638715

DOMENICA 29 SETTEMBRE 09:30/15:00

Passeggiata con il Dottore

Trascorrere del tempo in natura e ricevere utili consigli sulla propria salute in un ambiente rilassato, entrando in contatto con una comunità di persone che hanno a cuore la propria salute e quella del Pianeta, contribuisce ad avere uno stile di vita sano. Accompagnati da un Medico, uno Psicoterapeuta, un Dentista ed una Guida del Parco, i partecipanti avranno l'opportunità di essere aggiornati su argomenti di attualità che riguardano la salute.

Guida: **Antonio Polito** Tel. o Whatsapp 389 8372274

DOMENICA 6 OTTOBRE 9:30/12:30 - 14:30/17:30

Bagni di Foresta e Yoga - Attività esperienziale per vivere la Natura consapevolmente

Un'occasione per conoscere gli aspetti naturalistici del territorio e cercare se stessi in esso; scoprire la vitale biodiversità del Parco del Ticino e riconoscere la propria vitalità interna. Sono questi i benefici di un'esperienza che unisce pratica Yoga ed Escursionismo.

Un'escursione dedicata alla scoperta dei principi e benefici dei "Bagni di Foresta" coadiuvata da una sessione di Yoga in natura.

Guida: **Marina Luciani** Tel. 351 5097309