



Vi invitano

tra MENTI e MONTI

**RITROVARE IL BENESSERE CAMMINANDO NELLA NATURA
DOMENICA 30 GIUGNO**

RITROVO ORE 14.30 PARCHEGGIO AL CAPITELLO, LAGO DI CEI (TN)

**PASSEGGIATA NEI BOSCHI TRA IL LAGO DI CEI E CASTELLANO
INTERVALLATA DA ESPERIENZE IMMERSIVE NELLA NATURA (3H CIRCA)**

Con Ulisse Paolini, psicologo-psicoterapeuta (coop. Il Ponte)
e Alberto Stinghen, geologo e accompagnatore di Media Montagna

**APERITIVO FINALE E SERVIZIO NAVETTA A RICHIESTA
DAL BOCCIODROMO DI VILLA LAGARINA (VIA GIARDINI)**

L'uscita è rivolta ad un pubblico adulto, per un gruppo di massimo 25 persone.

COSTO DI PARTECIPAZIONE 10 EURO A PERSONA

Per informazioni e iscrizione scrivere a proloco@castellano.tn.it

Iscrizione obbligatoria entro il **28 giugno**

(specificare se si richiede il servizio navetta)



Si ringrazia il Comune di Villa Lagarina per la stampa e diffusione ed il gruppo Be@work della Coop. Il Ponte per la grafica



TRA MENTI E MONTI

RITROVARE IL BENESSERE CAMMINANDO NELLA NATURA

PROGRAMMA

Il camminare e l'inoltrarsi nella natura, in luoghi isolati, o anche su sentieri di campagna, offrono l'opportunità di distogliersi dalla vita di tutti i giorni, dagli impegni, e dalle preoccupazioni, ed aprirsi alla scoperta dei luoghi che ci circondano.

Tale esperienza, se adeguatamente supportata, può essere un canale importante per promuovere il **Benessere della persona** e favorire un contatto **profondo con le proprie Sensazioni** e con ciò che ci circonda, aiutandoci a ritrovare un collegamento forte sia alla Storia del nostro territorio, che alla nostra storia personale.

Tale progetto si propone di lavorare in questa direzione, guidando i partecipanti sia su un piano **esperienziale/psicologico**, che su un piano di conoscenza e capacità di lettura del territorio, attraverso gli approfondimenti degli aspetti naturalistici e geologici, e su alcuni aspetti storici relativi agli insediamenti umani e le attività che caratterizzavano il luogo.

L'uscita è rivolta ad un pubblico adulto, per un gruppo di massimo 25 persone.

- Consigliato un abbigliamento comodo, scarpe da trekking, occhiali da sole, crema solare, giacca leggera, borraccia d'acqua.
- Portare plaid o coperta per potersi sedere o sdraiare sul prato.
- Digital detox: I telefoni ci serviranno solo per fare fotografie di ciò che ci piace, e per chiamate d'emergenza. Si chiederà, ai partecipanti di cogliere questa occasione di immersione nella natura per fare anche una pausa dai propri dispositivi sempre connessi.

In caso di maltempo l'evento sarà posticipato a data da destinarsi.

Per informazioni e iscrizione scrivere a **proloco@castellano.tn.it**

Iscrizione obbligatoria entro il **28 giugno**
(specificare se si richiede il servizio navetta)

EVENTO PROMOSSO DA

