

Braggio, val Calanca

# Forest Bathing

Un bagno di natura



SABATO 24 LUGLIO 2021

SABATO 14 AGOSTO 2021

Immergiti nella natura e scoprine i benefici

*Per accordare il tuo ritmo a quello della natura*

Immaginati di camminare scalzo in un bosco, o semplicemente in silenzio ascoltando il rumore del vento e il profumo della resina su un sentiero che passa in mezzo ad abeti e larici rigogliosi. Immaginati di toccarne la corteccia ruvida, magari tenendo gli occhi chiusi per poter concentrare meglio l'attenzione sul senso del tatto. Inspira profondamente, aprendo bene il petto.

**Paola Valchera**, guida certificata Forest Therapy Institute

Attraverso [green-experience.ch](http://green-experience.ch) propone attività esperienziali in natura per gruppi di persone e aziende, per migliorare equilibrio e clima di lavoro, come pure per sviluppare la creatività.

## PROGRAMMA

dalle 13.00

13.30

14.00

14.30 – 15.00

15.00 – 17.00

17.00 – 17.30

18.00

Caffè offerto al BnB Ai Cav ad Arvigo I Posteggio in loco

Salita in teleferica a gruppi di 4-6 persone

Ritiro merenda e bibite presso il negozietto a Braggio

Trasferta a piedi su comodo sentiero nel bosco pascolato di Braggio (ca. 200 metri di dislivello)

Forest bathing con Paola Valchera

Picnic in bosco con prodotti locali

Discesa in teleferica, o individualmente a piedi lungo la storica mulattiera

## CONDIZIONI



**Iscrizione obbligatoria** minimo 8 partecipanti, massimo 15. su [www.parcocalanca.swiss](http://www.parcocalanca.swiss), [info@parcocalanca.swiss](mailto:info@parcocalanca.swiss) tel. 091 822 70 70

**Abbigliamento da montagna, mantellina, calzature adatte per sentieri, buone condizioni fisiche.**

Svolgimento solo in caso di condizioni meteo adatte. Annullamento in caso di forti piogge. Segnalare al momento dell'iscrizione eventuali intolleranze alimentari. Assicurazione infortuni e RC personali obbligatorie.

**COSTO** singola data



## TUTTO INCLUSO

(guida di forest bathing, caffè, trasferimenti in teleferica, merenda con prodotti locali)

## SOCI

(Parco Val Calanca e CalendarPeople)

 **San Bernardino**  
Mesolcina Calanca

 **Banca Cantonale Grigione**

Organizzato da

