

Il piacere di andar per monti

.....in là.....in sù.....in sè.....

Sasso Gordona, le peonie selvatiche

...guardare, respirare, e sentirsi parte della natura...



Il ritrovo è previsto alla stazione di Mendrisio sabato 5 maggio alle 9.15 con partenza alle 9.30, da Cabbio.

Immersi in un ambiente unico, cercheremo di riprendere il contatto con la natura, il corpo e i nostri sensi.

La Vetta rocciosa del Sasso Gordona domina la Valle d'Intelvi. Da Cabbio arriveremo sino al rifugio Prabello, da qui faremo il giro del monte alla ricerca dei mille colori e delle sensazioni di primavera. Sarà inoltre occasione per percorrere alcuni tratti delle fortificazioni della linea Cadorna.

Il cammino sarà un'occasione per godere di luoghi che ci porteranno a guardare, ascoltare, toccare e respirare cercando di ampliare le sensazioni .. ci sentiremo così.... parte della natura.

Durante il percorso verranno proposti alcuni esercizi di bioenergetica per favorire l'ascolto di sé e della magica atmosfera dell'ambiente in cui ci immergeremo.

E' indispensabile l'utilizzo di scarponcini da trekking, abbigliamento adeguato ed essere abituato a camminare.

L'escursione avrà luogo con almeno 6 partecipanti, dislivello 800 m, pranzo al sacco.

Contributo volontario: per la creazione di un luogo di convivenza tra varie generazioni



Per informazioni ed adesioni contattare Agnes Neuenschwander Tarozzo

tel. 04191 6471735 – cell. 04176 3261734

e-mail: psicotarozzo@bluemail.ch www.analisi-bioenergetica.ch

Ps: tutti i percorsi e i sentieri proposti sono di tipo T1-3.

In qualsiasi caso i partecipanti dichiarano di essere responsabili per se stessi e di partecipare autonomamente all'escursione suggerita.