

**Giornata Esperienziale nella Natura
"Libera-Mente"**

SABATO 18 MAGGIO 2024

Orario: 10 -18

Dove: Parco regionale di Montevvecchia e della Valle del Curone (Provincia di Lecco)

Numero massimo di partecipanti: 12

Chiusura iscrizioni: 10/05/2024

Conduce: Dott.ssa Elisa Allocco
Psicologa, Mediatrice Familiare, Counselor e Hiker

PROGRAMMA

Ci avventureremo nella meravigliosa e verdissima cornice del **Parco Regionale di Montevvecchia e Parco del Curone** nella provincia di Lecco con una **camminata ad anello di circa 10 km** che ci accompagnerà in una giornata immersiva nella natura e in un profondo attraversamento di noi stessi.

Dal punto di ritrovo ci incammineremo su un piccolo tratto di asfalto per poi **inoltrarci nel bosco che ci avvolgerà attraverso i suoi suoni, i suoi rumori e la sua energia lungo i sentieri del Parco.**

L'escursione nel bosco combinerà la camminata (sperimenterai per esempio la **meditazione camminata** ma non solo...) a **pratiche ed esercizi ad alto coinvolgimento esperienziale** dove potrai acquisire **tecniche di respirazione**, di **meditazione** e di **consapevolezza delle tue emozioni** e dei tuoi **pensieri** che potrai **mettere in pratica in autonomia già al tuo rientro** e che ti permetteranno di rimetterti **al centro della tua vita** per ripartire con nuova **fiducia in te** e nelle **tue capacità!**

Inoltre sono previste **due specifiche sessioni di lavoro** una la mattina e una il pomeriggio: ci fermeremo, infatti, lungo il percorso per creare dei cerchi di lavoro dove insieme al gruppo sperimenterai le **strategie più efficaci per:**

- **interrompere il flusso dei pensieri negativi**
- **smettere di essere sopraffatto dai rimuginii**
- **imparare a lasciare andare ciò che ti blocca**
- **riacquisire autostima e potere personale**

Svolgere le pratiche e gli esercizi in mezzo ai boschi e al verde ci permetterà di **ampliare la percezione** e di **attivare la sensorialità** in modo da entrare in **connessione** con gli **elementi della natura** nella quale saremo totalmente immersi e di conseguenza **con noi stessi.**

Sperimenteremo così l'**opportunità di consapevolizzare i meccanismi che applichiamo nei momenti di difficoltà** grazie all'**apprendimento di strumenti e strategie per migliorare il nostro benessere psicosomatico.**

A CHI SONO RIVOLTE LE GIORNATE ESPERIENZIALI NELLA NATURA

I percorsi sono rivolti a persone adulte (sopra i 18 anni) con un allenamento sufficiente per svolgere percorsi di facile - media intensità, con dislivelli di circa 300 mt e in grado di camminare

per circa 10 km (max 3 ore effettive di camminata non continuativa ma intervallata dai lavori di gruppo).

Queste giornate esperienziali sono rivolte soprattutto a persone che amano camminare e che sono disposte ad aprirsi alla propria interiorità.

CARATTERISTICHE DEL PERCORSO

Lunghezza del percorso: 10 km circa

Stato del fondo: Sentiero battuto ma si consiglia di usare scarpe scarponcini da trekking come indicato nella sezione "abbigliamento".

Dislivello: il percorso prende avvio da quota 260 m.s.l. e raggiunge, come quota massima, 460 s.l.m. circa; tuttavia sono presenti alcuni saliscendi che comportano un dislivello totale di 300 metri.

Difficoltà: Facile - Media (Media solo per alcune piccole salite che saranno comunque brevi).

INFORMAZIONI PRATICHE

COSA PORTARE E ABBIGLIAMENTO

COSA PORTARE E ABBIGLIAMENTO

I sentieri del Parco del Curone sono percorribili in tutte le stagioni; va tuttavia considerato che nel periodo primaverile ed autunnale può esserci presenza di fango a causa delle piogge più abbondanti, è quindi consigliabile **indossare uno scarponcino da trekking o scarpe da trail**.

Consiglio:

Zainetto (**Ricordo che il pranzo sarà al sacco!**)

Abbigliamento a cipolla adatto alle temperature/berretto per il sole.

Scarpe da trekking o da trail.

Acqua: a Montevicchia, a circa metà percorso, ci sarà la possibilità di rifornirsi o da una fontana o presso il bar nella piazza.

IMPORTANTE: le 2 attività residenziali previste la mattina e il pomeriggio verranno svolte da seduti o sdraiati a terra per cui è necessario portarsi un telo o un materassino da appoggiare sull'erba.

Non sono ammessi i cani.

IN CASO DI MALTEMPO

La giornata verrà riorganizzata in una nuova data.

(Si raccomanda di monitorare la chat di What's App che verrà creata qualche giorno prima dell'evento in caso di comunicazioni da parte dell'organizzatrice).

LUOGO E ORARIO DI RITROVO

Ci troveremo sabato 18/05/2024 alle ore 9.45 presso **Parcheggio Bagaggera sito in Via Bagaggera, 23888 La Valletta Brianza LC, Italia (cliccando è possibile vedere l'esatta posizione del parcheggio sulla mappa)**.

TEMPI PER RAGGIUNGERE IL LUOGO DI RITROVO

Circa 1 ora da Milano e da Bergamo, 1 ora e 20 minuti da Brescia, 2 ore da Verona.

Per chi arrivasse da un'altra città o regione muovendosi in treno può contattarmi per trovare insieme una soluzione. Sono disponibile a fornire un servizio di collegamento dalla stazione ferroviaria di Cernusco Lombardone che si trova a 3 km dal punto di partenza dell'escursione.

PARCHEGGIO

Parcheggio gratuito in prossimità del punto di ritrovo (non custodito).

Attenzione: non parcheggiare nei parcheggi della Cascina Bagaggera ma proseguire verso il Parcheggio Bagaggera sito in Via Bagaggera, 23888 La Valletta Brianza LC, Italia (cliccando qui è possibile vedere l'esatta posizione del parcheggio sulla mappa).

COSTO DELL'INTERA GIORNATA ESPERIENZIALE

100 euro a persona per l'intera giornata. **Trattandosi di un incontro volto a promuovere il benessere della persona la spesa può essere detratta del 19% in quanto rientrante tra le spese sanitarie.**

La partecipazione alla giornata si intende dalle 10 alle 18 circa.

COSA E' INCLUSO ED ESCLUSO

COSA E' INCLUSO: il costo è comprensivo dell'organizzazione, della conduzione dei laboratori esperienziali e della camminata.

COSA E' ESCLUSO: nel costo è escluso il pranzo (al sacco) e le spese di viaggio A/R per raggiungere il punto di partenza dell'escursione.

POLITICA DI CANCELLAZIONE E ASSICURAZIONE

Cancellazione

L'evento potrebbe essere annullato o spostato nel caso:

- di maltempo
- in cui non raggiungesse il numero minimo di partecipanti (5)

Assicurazione

Non è prevista nessuna Assicurazione a carico dell'organizzatrice dell'evento pertanto verrà chiesto di compilare una Liberatoria prima di iniziare la giornata.

COME ISCRIVERSI ALLA GIORNATA ESPERIENZIALE

1) **Compilare il modulo di iscrizione** disponibile a questo

link: <https://forms.gle/7isUa1Pa9M5EDrxF8>

2) **Effettuare contestualmente il pagamento di una caparra pari a metà dell'importo ovvero 50 euro.**

Puoi effettuare il pagamento tramite: **Bonifico Bancario, PayPal o Satispay.**

Dati per il Bonifico Bancario:

INTESTATARIA: Elisa Allocco

IBAN: IT35M0305801604100570002553 CAUSALE: NOME + COGNOME + LA DATA DELL'EVENTO a cui ci si iscrive.

Dati per il pagamento con PayPal:

LINK PER IL PAGAMENTO:

https://paypal.me/ElisaAllocco?country.x=IT&locale.x=it_IT

EMAIL: elisa.allocco@gmail.com

CAUSALE: NOME + COGNOME + LA DATA DELL'EVENTO a cui ci si iscrive.

Dati per il pagamento con Satispay:

LINK PER IL PAGAMENTO:

<https://www.satispay.com/app/pay/shops/dba38c81-bb4e-4519-ae87-29b83e0b4252?amount=5000>

Telefono: 3474307376

Causale: NOME + COGNOME + LA DATA DELL'EVENTO a cui ci si iscrive.

3) **Inviare la ricevuta del Bonifico Bancario** all'indirizzo email: elisa.allocco@gmail.com
NB L'iscrizione all'evento verrà considerata confermata SOLO a seguito della compilazione del modulo sopra indicato unitamente all'invio della ricevuta del Bonifico Bancario che dovranno pervenire entro e NON oltre il 10/05/2024.

4) I restanti 50 euro dovranno essere saldati entro il giorno dell'evento ovvero **entro il 17/05/2024.**

PER DOMANDE O INFORMAZIONI POTETE CONTATTARE LA DOTT.SSA ELISA ALLOCCO

Scrivendo un'email a: elisa.allocco@gmail.com

Contattando il numero: +39 3474307376

LA NATURA GUARISCE: I BENEFICI DEL CAMMINARE

I benefici del camminare nella natura sono molteplici e dimostrati: camminare in un bosco o in una foresta genera una serie di effetti positivi sia sul piano fisico che sul piano psicologico che i soggetti, da soli ma soprattutto in gruppo, traggono dalla vicinanza diretta alla natura, comportando reazioni come:

- un abbassamento degli **stati ansiosi** e di **rabbia**;
- un miglioramento della **funzione cognitiva**
- **accrescimento** dell'**autostima**
- azione **depurativa** con conseguente eliminazione delle **tossine** dall'organismo
- un riequilibrio degli **stati d'animo** e una riduzione del rischio di ammalarsi di **depressione**
- contribuisce al consumo degli accumuli di grasso e quindi al **dimagrimento**
- un aumento dell'attività nervosa del **sistema parasimpatico (relax e gioia)**
- l'abbassamento dei livelli di **zucchero** nel **sangue**, utile quindi a contrastare l'insorgenza e a combattere il **diabete**
- contro l'**ipertensione**: contribuisce a diminuire la **pressione arteriosa**
- contribuisce al **rilassamento muscolare**
- rinvigorisce il **sistema immunitario**
- un aumento della **concentrazione** e un miglioramento concreto dell'**ossigenazione**
- previene patologie cardiache come **infarto e ictus**
- favorisce il **sonno**