

**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](https://paypal.me/ElisaAllocco?country.x=IT&locale.x=it_IT)

EMAIL: [elisa.allocco@gmail.com](mailto: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](mailto: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](mailto: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**