

DOMENICA 9 AGOSTO 2020

San Bernardino  
Mesolcina Calanca

Foto © Mario Theus, Palorma GmbH

# Braggio, val Calanca

# Forest Bathing

Un bagno di natura

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 8.30 alle 9.30

Colazione presso il B&B Ai Cav ad Arvigo (caffè, thè, succo e crostate, inclusa nel prezzo), posteggio in loco

9.30 - 10.00

Salita in teleferica a gruppi di 4-6 persone

10.00

Ritiro del lunch (incluso nel prezzo) presso il negozietto a Braggio

10.30 - 11.00

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

11.00 - 13.30

Forest bathing con Paola Valchera

13.00/13.30

Picnic in bosco con prodotti locali (inclusi nel prezzo)

14.30

Bibita e gelato artigianale al Val Meira

15.00

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

## CONDIZIONI



**Iscrizione obbligatoria** minimo 10 partecipanti, massimo 15. su [www.parcocalcanca.swiss](http://www.parcocalcanca.swiss), [info@parcocalcanca.swiss](mailto:info@parcocalcanca.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.

## COSTI

Chf. **100.-**

## TUTTO INCLUSO

(guida di forest bathing, colazione, salita in teleferica, lunch con prodotti locali, gelato e bibita)

Organizzato da



CANDIDATO  
PARCO NATURALE  
REGIONALE

