

Spinti dal Respiro



29 - 30 Settembre 2018

Walk for Parkinson's

Un trekking da Ceva Sale SanGiovanni a Paroldo tra cielo e lavanda
Power for Parkinson's inspires movement through breaths and exercise

“La Dolce Traversata dell’Alta Langa”

In una nuova esperienza di cammino paziente e medico insieme agli amici escursionisti delle Associazioni Italiane Parkinson.



Con l'Alto Patrocinio del:



Comune di
Murazzano



Comune di Sale
San Giovanni

Per riscoprire con Fisioterapisti, Psicologi, Medici, Volontari, la
funzione educativa e terapeutica del cammino e risvegliare la
nostra produzione di dopamina a km 0

*“Tu sei come una terra
che nessuno ha mai detto.
Tu non attendi nulla
se non la parola
che sgorgnerà dal fondo
come un frutto tra i rami.
C'è un vento che ti giunge.
Cose secche e rimorte
t'ingombrano e vanno nel vento.
Membra e parole antiche.
Tu tremi nell'estate”*

Cesare Pavese



Cammino di 13 Km che si articolerà in due giornate, senza particolari dislivelli e difficoltà tecniche, lungo sentieri e mulattiere. Ci lasceremo colorare dall'azzurro del cielo, dal verde dei prati, dal rosso degli alberi d'autunno, dal grigio ocra delle pietre di Langa, dall'indaco della lavanda, dalla tavolozza delle erbe officinali e scopriremo questo mondo di colori che cambiano di ora in ora. Ammireremo i secolari affreschi delle Pievi; per poi salire al "bricco" e catturare i panorami lasciandoci coccolare dal quadro vivente delle terre dell'Alta Langa.

A fine camminata scambio di riflessioni e commenti durante un rigenerante pediluvio.

Trasferimento in serata all'Agriostello delle Langhe, con auto private, per cena e pernottamento.

1° giorno Sabato 29.09 – da Sale San Giovanni a Paroldo – circa 10 km

Ore 10:15 partenza Dolce Traversata dell'Alta Langa dal parcheggio BELVEDERE Strada provinciale 661 a Paroldo.

Per chi arriva in auto ritrovo h 09:45 presso il Parcheggio BELVEDERE Strada Provinciale 661 km 64+400 — Località Viora – Paroldo (CN).

GPS: 44° 26' 48,17" N – 08° 03' 53,62" E

2° giorno Domenica 30.09 - da Belvedere Langhe alla “panchina viola” — circa 3 km

Al mattino risveglio muscolare con lezione di Yoga e Tai Chi

Colazione e **partenza h.09:00**

Ci andremo a rilassare e a giocare sulla famosa “panchina viola”

Rientro all'Agriostello delle Langhe e **pranzo h.12:30**

Nel pomeriggio Incontro in Sala Convegni dell'Ostello per la tisana dei saluti.

Cosa portare: zaino, scarponcini da trekking... la lista completa sarà fornita al momento dell'iscrizione.

Pernottamento e cena presso l'Agriostello delle Langhe www.agriostellodellelanghe.com

Per informazioni, prenotazioni e scheda del programma contattare:

Massimiliano Iachini: massimiliano.iachini@gmail.com tel. 348 5260967

Carla: Agriostello delle Langhe info@agriostellodellelanghe.com tel. 333 3419232

Località Spinardi 46/a – Farigliano CN

Iscrizioni entro 12/09/2018