

Domenica 12 Novembre

Forca d'Acero

Parco Nazionale d'Abruzzo Lazio e Molise

San Donato Val Comino - FR

L'autunno è una seconda primavera, quando ogni foglia è un fiore.

(Albert Camus)

Queste parole di Camus racchiudono l'essenza dell'Autunno e ci raccontano il potere simbolico enorme di questa stagione meravigliosa. Autunno, tempo di cambiamento e nostalgia, stagione di passaggio al freddo inverno, al buio presto, alla voglia di stare raccolti nel tepore dell'intimità. Autunno, che ci insegna a lasciare andare, a ritrovare la pace nella malinconia, a nutrirci di ciò che è stato per rifiorire a nuova vita.

Al confine tra il Lazio e l'Abruzzo, a 1538 metri d'altezza, si trova uno dei luoghi più suggestivi e poetici dell'Appennino, in cui osservare la straordinaria bellezza dell'Autunno e godere della sua magia. È il valico di Forca d'Acero, la strada che collega San Donato Val di Comino, nel frusinate, e Opi in Abruzzo. Qui, nel Parco Nazionale d'Abruzzo, Lazio e Molise si sviluppa uno scenario naturale che sembra un'opera d'arte. In questo luogo incantevole, abbiamo progettato un evento di Forest Bathing evolutivo, con lo scopo di fare della nostra immersione in Natura un momento di riflessione e contatto con la nostra anima, per imparare dalla Madre Terra il significato più profondo del "lasciare andare".

COSA FAREMO

L'esperienza che faremo in questo bosco straordinario sarà evolutiva, ovvero attraverso le pratiche del Forest Bathing, della Mindfulness e dell'Arteterapia, condivideremo momenti di connessione con il significato simbolico dell'Autunno, per nutrirci come fa il terreno con le foglie che cadono.

L'immersione di foresta (Shinrin Yoku o Forest Bathing) è un'attività multidisciplinare, multiforme e multivalente svolta nei boschi mediante la pratica di discipline sportive, olistiche e bionaturali. È una pratica di benessere che ha l'obiettivo di promuovere una vita più sana e in connessione con la Natura. Secondo gli esperti il bagno di foresta porta benefici al nostro corpo e alla nostra psiche,

grazie anche all'effetto dei monoterpeni, sostanze aromatiche liberate dalle foglie degli alberi e dei fitoncidi, oli essenziali presenti nel legno, che gli alberi rilasciano in modalità volatile.

Durante il percorso verranno proposte attivazioni sensoriali e altre pratiche di connessione creativa, centratura e consapevolezza.

♥ A CHI È RIVOLTO

Questa esperienza è rivolta a tutti. Non c'è bisogno di una preparazione sportiva particolare né di esperienza pregressa, ma solo di amore per la Natura, voglia di camminare e di sperimentarsi.

🌳 CHI ORGANIZZA L'ESPERIENZA

Spazio Umano_Lab è un progetto nato con l'obiettivo di accompagnare le persone in esperienze di "fioritura" attraverso laboratori creativo-espressivi ed immersioni nella natura.

boscoLove è il settore natura di Spazio Umano_Lab e nasce dall'esigenza di ritrovare una vita più lenta, ai ritmi del cuore e della Terra, lontana dai doveri e dal caos della quotidianità. Le nostre esperienze immersive sono momenti di riconnessione profonda con sé stessi, con l'Altro e con la Natura.

🧘 FACILITATRICE

Ilaria Dassi - facilitatrice di Forest Bathing certificata CSEN (CONI), esperta di eco-counseling, counselor e mediatrice artistica, facilitatrice Mindfulness in formazione.

🪵 DATI SUL PERCORSO

Distanza complessiva: 8 KM circa

Tipologia del percorso: andata e ritorno

Terreno: sentiero battuto, carrareccia.

Difficoltà: facile (E) - adatta a tutti

Durata: 4 ore e mezza circa di pratica (+ arrivo e ripartenza dal punto di incontro)

*Non è un'esperienza di trekking puro.

COME VESTIRSI/EQUIPAGGIAMENTO

Scarpe da escursionismo/trekking o scarpe da ginnastica con grip (obbligatorie)

Tappetino o telo su cui sedersi (obbligatorio)

Acqua (si consiglia almeno 1 lt)

Consigliamo un abbigliamento a strati e un piumino o giacca a vento. Saremo a 1538 mt, la temperatura è più fresca di quella a cui siamo abituati in città.

A metà percorso condivideremo uno spuntino offerto da noi.

Si consiglia di portare dei calzini e delle scarpe di ricambio.

VIAGGIO

Per chi avesse necessità di un passaggio in auto o volesse condividere la propria, potrà scriverlo nel gruppo di Whatsapp nel quale verrà inserito al momento dell'iscrizione.

LUOGO E ORARIO DI RITROVO

Appuntamento alle ore 10.00 a Forca d'Acero (FR)

Punto di incontro: verrà comunicata la posizione precisa una volta effettuata l'iscrizione.

Nel rispetto di tutti i partecipanti e della pratica che andremo a svolgere si prega di essere puntuali.

INFO E PRENOTAZIONI

Ilaria 339.5898095

info@spazioumanolab.it

oppure contattaci sui nostri Social

Per sapere di più su di noi e sul nostro progetto consulta il nostro sito

<https://www.spazioumanolab.it>

* È richiesta la prenotazione.

* Per chi lo vorrà ci sarà la possibilità di pranzare tutti insieme in un rifugio ai piedi del percorso (su prenotazione).

* boscoLove si riserva il diritto di annullare o modificare l'itinerario proposto in base alle condizioni meteo e del sentiero per garantire la sicurezza di tutti e in base all'adesione dei partecipanti per la buona riuscita dell'evento.