

2022

Programma attività adulti in natura



Monte Duro

località Cà Schiavino in
San Giovanni di Querciola

3 aprile

Programma della giornata

ore 9.30 arrivo e presentazione attività

ore 10.00 partenza per il percorso

ore 11.30 breve sosta

ore 13.00 rientro e saluti.

Nel prato di Cà Schiavino sarà possibile
stendere il telo mangiando un boccone
insieme.

*in caso di
maltempo l'attività
sarà rinviata*

È necessario venire
con scarpe da trekking,
bastoncini (per chi
li usa normalmente)
acqua + telo e pranzo
al sacco per chi
desidera pranzare
insieme al gruppo.

**Numero massimo
di partecipanti: 20**

Costo dell'uscita
15 euro da versare
al vostro arrivo.

a cura di **Simona Magliani**

Psicologa e Guida GAE

Sulle tracce di antichi sentieri, ascoltando
il nostro cammino, allontaniamo lo stress
della vita quotidiana ricercando un nuovo
contatto con la natura e con noi stessi.

La **terapia forestale** è un'esperienza in
cammino fra boschi e sentieri che ha effetti
positivi sulla psiche e sul corpo grazie ai
Composti Organici Volatili emessi dalle
piante.

Per informazioni e iscrizioni:
Roberta: 349 0935115
Verusca: 347 9574686
roberta.comics@gmail.com



Comitato Noè
idee e progetti
per crescere

con il
patrocinio
di:



Comune di Viano

2022

Programma attività adulti in natura



Monte Duro

3 aprile

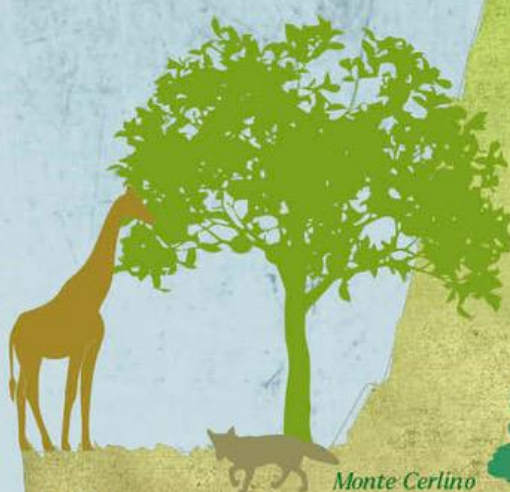
ore 9.00 - 13.00

a cura di **Simona Magliani**

Psicologa e Guida GAE

Sulle tracce di antichi sentieri, ascoltando il nostro cammino, allontaniamo lo stress della vita quotidiana ricercando un nuovo contatto con la natura e con noi stessi.

La **terapia forestale** è un'esperienza in cammino fra boschi e sentieri che ha effetti positivi sulla psiche e sul corpo grazie ai Composti Organici Volatili emessi dalle piante.



Monte Cerlino

28 maggio

Esplorazioni empatiche nel bosco

ore 10.00 - 16.00

a cura di **Rossana Monica**

trainer certificata dal **CNCV** (Centro Comunicazione Nonviolenta)

"La **Comunicazione Nonviolenta** (detta anche **Comunicazione Empatica** o **Linguaggio Giraffa**) è un semplice e straordinario linguaggio che facilita la comunicazione con se stessi e con gli altri, focalizzando l'attenzione sui bisogni e sulle azioni che arricchiscono la propria vita insieme a quella degli altri." M.B. Rosenberg ideatore della CNV.

Esploreremo con il corpo e la parola i nostri sentimenti e bisogni, alla ricerca di una espressione onesta, rispettosa ed efficace per creare connessione con noi stessi e con gli altri.



Monte Cerlino

17 settembre

ore 10.00 - 17.00

a cura di **Marta Angelotti**

naturalista e psicomotricista

Seminario di formazione all'uso delle corde basse come strumento educativo da proporre ai bambini di ogni età e in qualunque contesto naturale: giardini scolastici, boschi o parchi cittadini.

Per ogni incontro è richiesto un contributo economico e sono previsti **max. 20 partecipanti**. I dettagli delle singole attività verranno comunicate con apposito volantino.

Per informazioni e iscrizioni:
Roberta: 349 0935115
Verusca: 347 9574686
roberta.comics@gmail.com



Comitato Noè
idee e progetti
per crescere

con il
patrocinio
di:



Comune di Viano