



REGIONE AUTONOMA
FRIULI VENEZIA GIULIA



Forest Bathing

PERCORSO DI BENESSERE NELLA NATURA

L'Università della Terza Età
Latisana - Bassa Friulana Occidentale

ORGANIZZA

Nel bosco E.F.A. di Lignano Sabbiadoro, con ritrovo in via Centrale 29, alcune mattinate dedicate al Forest Bathing, camminate lungo i sentieri del bosco, immersi nel benessere della natura.

Accompaggeranno gli escursionisti, gli specialisti forestali: dott. Drolì Maurizio e Sclosa Giuseppe. Inoltre è prevista, per chi lo desidera, una pausa stretching coordinata dalle preparatrici ginniche, signore Concettina Pascon e Moira Forner.

Nelle giornate del 16 maggio e 6 giugno, extempore di pittura “Panorami del bosco” tenute dalle docenti Caterina Trevisan e Bullo Elena.

Note: Si consiglia abbigliamento sportivo preferibilmente di colore chiaro, scarpe adatte all'escursione, un copricapo e una bottiglia d'acqua.

CALENDARIO DELLE USCITE

APRILE 11 e 18 (Giovedì) - 9:30 - 12:00

MAGGIO 16, 23, 26* e 30 (Giovedì) - 9:30 - 12:00

GIUGNO 6 (Giovedì) e 14 (Venerdì) - 9:30 - 12:00

Il numero di partecipanti massimo è 25 persone per incontro

*In collaborazione per Domenica 26: **Gente in cammino**
(Associazione di San Michele Al Tagliamento)

Per chi non fosse in possesso di auto propria può contattare i componenti del CD per un eventuale passaggio.

Info e prenotazioni: Telefono: 0431-59638 - Email: utelatisana@libero.it