



sabato 16 gennaio 2021

“Holistic Walking”

cammino e pratiche olistiche

Anello da Castel San Pietro alla Valle delle Cannuccete



Per questo primo incontro di “Holistic Walking” percorreremo una valle che è Monumento Naturale, dove incontreremo un magnifico bosco caratterizzato da esemplari secolari di aceri, carpini e cerri, scampati al taglio in virtù di un vincolo volto da secoli a proteggere alcune sorgenti locali. E' qui che il celebre compositore Pierluigi da Palestrina veniva abitualmente a dialogare con la natura per trovare ispirazione, ed è in effetti un luogo ideale per momenti di silenzio, di respiro consapevole e pratiche olistiche. Per concludere in bellezza, visiteremo il piccolo borgo di Castel San Pietro, con le sue stradine e piazzette caratteristiche, ricordando i tanti film famosi che qui furono girati negli anni '50. Il panorama dal borgo è eccezionale, dai monti Lepini, il mare e l'isola di Palmarola al monte Soratte, i Lucretili, i Castelli Romani e tutta la piana romana.

Appuntamento: ore 9,00 Santa Maria del Montirolo, Castel San Pietro (SP58a - angolo Via della Zingarella)

Livello di difficoltà: E **Lunghezza percorso :** 7 Km. a/r **Dislivello:** 350 mt.

Durata: 7 ore (comprese le soste e le attività) **Abbigliamento:** Scarpe da trekking alte alla caviglia obbligatorie. E' consigliabile vestirsi a strati con indumenti traspiranti e antivento/antipioggia. Bastoncini consigliati. Pranzo al sacco e acqua da bere.

Quota di partecipazione: 10 euro

Per partecipare all'escursione è necessaria la prenotazione e la tessera Federtrek.

La tessera costa 15 euro, ha la durata di un anno dall'emissione e consente di partecipare anche a tutte le proposte anche di altre associazioni federate.

Come Tesserarsi: Scaricare il modulo di iscrizione (www.sentieroverde.org). Effettuare il bonifico di 15 euro IBAN IT86W0100503253000000001965 intestato a Associazione Sentiero Verde APS. Inviare modulo di iscrizione e copia bonifico a tesseramento@sentieroverde.org

Norme anti-Covid: è necessario, per le norme di contenimento dell'epidemia Covid-19, essere muniti del Kit (gel igienizzante e mascherina, da indossare nei momenti di ritrovo e in tutte le occasioni in cui non è possibile rispettare la giusta distanza interpersonale).

Info e prenotazioni:

Isabella Iaruso AEV cellulare: 3396165342 **Patrizia Motta** AEV cellulare: 3357514958