



Holistic Walking

Cammino e pratiche olistiche
per connetterci con noi stessi e la Natura

domenica 7 marzo 2021

Monumento Naturale Valle delle Cannuccete

In questo secondo incontro di “**Holistic Walking**” percorreremo una valle che è Monumento Naturale, la **Valle delle Cannuccete**, 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.

Domenica 7 marzo 2021, ore 9,00

Appuntamento: Santa Maria in Montirolo, Castel San Pietro (SP58a - angolo Via della Zingarella)

Difficoltà: E **Disl:** 350 mt **Lunghezza :** 9 km **Durata:** 7 ore (comprese le soste e le attività)

Abbigliamento: Scarpe da trekking alte alla caviglia obbligatorie, pranzo al sacco e acqua da bere, un telo per sedersi a terra, mascherina anti-covid, gel disinfettante. Bastoncini consigliati.

CONTRIBUTO PARTECIPAZIONE : è previsto un contributo a favore dell'associazione per copertura delle spese organizzative

INIZIATIVA RISERVATA AI SOCI FEDERTREK IN REGOLA CON IL TESSERAMENTO.

Costo tessera 15 euro, 5 euro per i minori di 18 anni – valida 365 giorni. Il numero di tessera deve essere comunicato all'atto della prenotazione. La tessera va sottoscritta online almeno una settimana prima dell'escursione, istruzioni al link <https://www.sentieroverde.org/wordpress/> Non è più possibile sottoscrivere la tessera il giorno stesso dell'evento. Per i soci con età superiore ai **75 anni è necessario inviare anche certificato medico di idoneità fisica.**

NORME ANTI_COVID: E' necessario per le norme di contenimento dell'epidemia Covid-19 essere muniti di mascherina, gel disinfettante e mantenere sempre la distanza di sicurezza. Non partecipare all'escursione se si lamentano sintomi di infezioni respiratorie (febbre, tosse, raffreddore) oppure se si hanno avuti contatti con persone affette da COVID nei 15 giorni precedenti.

INFO E PRENOTAZIONI AEV Isabella Iaruso 3755633513 - AEV Patrizia Motta 3357514958

AVVERTENZA : L'escursione può subire variazioni di tempo e /o luogo a giudizio insindacabile degli Accompagnatori AEV . Tutti i partecipanti sono tenuti a rispettare modalità e indicazioni decise dagli accompagnatori altrimenti verrà meno il rapporto di affidamento e quindi di responsabilità degli stessi per quanto potrebbe accadere

www.sentieroverde.org

