



Domenica 9 maggio 2021 – ore 9,00

HOLISTIC WALKING

nella Riserva Naturale di Monte Catillo

A pochi passi da Roma, a ridosso della città di Tivoli, c'è la piccola Riserva Naturale di Monte Catillo; una delle caratteristiche di questo luogo è quella di offrire degli stupendi scorci dall'alto di Tivoli e della campagna romana, di Villa Gregoriana e del fiume Aniene, e delle splendide cime montuose dei dintorni. Cosa che nei secoli ha ispirato non pochi artisti, venuti appositamente in questo territorio per ritrarre questa magnificenza nelle loro opere.

Percorreremo tratti della Via dei Lupi e del Sentiero Coleman, e avremo modo di ammirare una antica sughereta secolare, luogo ideale per una pratica di consapevolezza: come sempre infatti alterneremo momenti di cammino e di convivialità alle pratiche olistiche che caratterizzano gli appuntamenti **Holistic Walking**.

DIFFICOLTA': E **DISL**: 400mt **LUNGHEZZA**: 10km **DURATA**: 7 h (soste e pratiche olistiche comprese)

APPUNTAMENTO: ore 9,00 Arco di Quintilio Varo - Via Quintilio Varo 20 - Tivoli

COSA PORTARE : Scarpe da trekking obbligatorie, abbigliamento comodo a strati, mantellina anti-pioggia all'occorrenza, acqua e pranzo al sacco, un telo per sedersi a terra, mascherina anti-covid, gel disinfettante.

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. La tessera va sottoscritta online almeno una settimana prima dell'escursione, istruzioni cliccando su questo link <https://www.sentieroverde.org/wordpress/> Non è più possibile sottoscrivere la tessera il giorno stesso dell'evento.

INFO E PRENOTAZIONI prenotazione obbligatoria **AEV Patrizia Motta 3357514958 - AEV Isabella Iaruso 3755633513**

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.