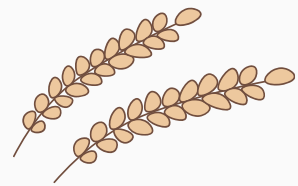


Il progetto



Per definizione benessere è un sostantivo maschile che sta ad indicare uno *“Stato armonico di salute, di forze fisiche e spirituali”*. Il benessere (da ben – essere = "stare bene") è uno stato che coinvolge tutti gli aspetti dell'essere umano, e consiste quindi nel miglior equilibrio possibile tra sfera fisica (o biologica), sfera mentale (o psichica) e sfera sociale (o ambientale) dell'individuo.

E' una condizione dinamica, che si può raggiungere o mantenere attraverso buone pratiche di vita quotidiana.

L'obiettivo di questo progetto, che speriamo possa diventare un appuntamento regolare ogni anno, ha come fine quello di dare benessere diretto, attraverso le attività proposte, ma anche di fornire spunti di riflessione e strumenti per costruire il proprio benessere ogni giorno.

Lo vogliamo fare attraverso il cammino, l'alimentazione sana e la cura della persona.





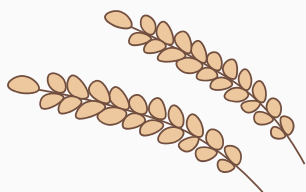
Sappiamo tutti che camminare è un'attività che fa bene al corpo, ma in pochi sappiamo che camminare ci regala anche benefici a livello psichico; è una sorta di antidepressivo naturale, di cui possiamo usufruire ogni volta che desideriamo ed è gratuito. Svolgere questo tipo di attività, possibilmente in natura, in maniera ripetitiva e costante può davvero fare molto per il nostro stato emotivo.

Giorgia – Guida Escursionistica Ambientale – vi accompagnerà nelle terre del San Pastore, un grano antico che ci riporta ad una delle colonne dell'alimentazione europea e mediterranea. Un alimento il cui valore ha radici lontane, simbolo della Ruota dell'Anno – antico calendario celtico che scandiva i ritmi agricoli e di vita – e fondamento della vita e del sapere rurale.

E proprio questo sapere sarà il filo conduttore dei racconti e dei picnic a km0 che Elisa – Elilu e Soul Farm – preparerà per voi al termine della camminata.

Il tutto sarà accompagnato da utilissimi kit preparati da Alessandra – Farmacia Incutti – con prodotti e consigli per prendersi cura del proprio corpo.





Itinerari



- *Parco Fluviale dello Scrivia*: 2 itinerari di circa 4 km (Castelnuovo Scrivia)
- *Parco Le Folaghe*: itinerario di circa 5 km (Casei Gerola)
- *Riserva Naturale Speciale confluenza del Tanaro*: 2 itinerari di circa 6 km (Molino dei Torti – Alluvioni Cambiò)
- *Oasi Naturalistica Isola Sant'Antonio*: itinerario di circa 5 km (Isola Sant'Antonio)
- *Calvenza*: itinerario di circa 5 km (Castelnuovo Scrivia)

Il costo di ciascuna uscita è di 12 €.

La quota comprende:

camminata con guida + picnic + kit benessere

Per chi parteciperà a tutte le uscite.. sorpresa!

