



LA GRANDE VIA

## LA VIA DELLE FORESTE

### Programma dettagliato

#### SABATO 31 MAGGIO

- ore 10:30** Ritrovo a Il Daino Bianco (Manciano – GR) e sistemazione
- ore 11:30** Presentazione del programma a cura degli accompagnatori
- ore 12:30** Brunch
- ore 14:00** Sopralluogo a piedi nei dintorni per scoprire i caratteri principali dell'ambiente e della geografia locale guardandoli come se fossero terre inesplorate e sconosciute, orientandoli nello spazio grazie a riferimenti naturali. A seguire, lezione teorica sull'orientamento naturale. Durante l'attività, ci saranno momenti di attivazione fisica e di connessione spirituale attraverso la respirazione, per favorire l'ascolto interiore, la consapevolezza del corpo e il dialogo con le proprie emozioni.
- ore 18:00** Rientro in struttura - relax – tempo libero
- ore 19:00** Cena
- ore 20:30** Conferenza/racconto di viaggio con proiezioni di video e foto di Davide Ferro e Simone Salvagnin (Esperienza Iceland traverse)

#### DOMENICA 1 GIUGNO

- ore 7.30** Risveglio corporeo
- ore 8.30** Colazione
- ore 10.00** La prima parte della giornata è dedicata a un'escursione senza itinerario fisso e ricca di soste con osservazioni e spiegazioni. L'obiettivo è porsi di fronte al luogo prescelto come se avessimo cominciato a esplorarlo nel pomeriggio precedente, e allargare quindi la propria conoscenza grazie a un percorso ad anello che ci porti più lontano e infine a rientrare al punto di partenza. Il cammino permetterà a ciascuno di costruire nella memoria una propria mappa mentale, comprendendo alcuni caratteri del terreno che diventano riferimenti per orientarsi nell'area. E' previsto un pranzo al sacco durante il tragitto. Durante l'attività, ci saranno momenti di attivazione fisica e di connessione spirituale attraverso la respirazione, per favorire l'ascolto interiore, la consapevolezza del corpo e il dialogo con le proprie emozioni. A seguire, verrà effettuata una lezione teorica di approfondimento sull'esperienza vissuta.
- ore 18.00** Rientro in struttura - relax – tempo libero
- ore 19.00** Cena
- ore 20.30** Racconti di viaggio e di foreste

#### LUNEDÌ 2 GIUGNO

- ore 7.30** Colazione
- ore 9:00** Seconda escursione che sperimenta una condizione differente da quella del giorno precedente: ci si incammina già dotati di una mappa mentale, cioè di una rappresentazione sintetica e schematica dell'area, e grazie a riferimenti naturali si cerca di compiere un nuovo percorso ad anello che tocchi anche alcune località avvistate o la cui presenza è stata intuita grazie all'esplorazione del giorno precedente, utilizzando la mappa mentale presente nella nostra memoria. Il cammino potrà essere del tutto diverso da quello del secondo giorno, oppure incrociarlo in alcuni tratti. Si sperimenterà come seguire rotte o raggiungere certe località senza bisogno di carte topografiche e strumenti. Durante l'attività, ci saranno momenti di attivazione fisica e di connessione spirituale attraverso la respirazione, per favorire l'ascolto interiore, la consapevolezza del corpo e il dialogo con le proprie emozioni. A seguire, approfondimento di quanto sperimentato, disegno della mappa mentale dei luoghi esplorati, tempo per domande di chiarimento.
- ore 13.00** Rientro al Daino Bianco e pranzo
- ore 14.30** Condivisione finale e saluti