

GIORNIVERDI

Star Bene nel Parco

Gennaio-Giugno 2016

Appuntamento settimanale

Dal 7 aprile al 26 maggio - Tutti i Giovedì

Parco di Monte Orlando - Appuntamento ingresso Santuario Trinità, ore 15.30

Cammina con me

a cura di Matilde Scalesse del Parco Riviera di Ulisse

Un cammino di passi e di pensieri per chi vuole regalarsi un paio di ore all'aria aperta, condividendo esperienze ed emozioni. (È consigliato chiedere l'iscrizione al gruppo Facebook Cammina con me).

Durata: 2,30h

Attività gratuita

Info e prenotazioni: 3476205340

Appuntamento settimanale

Dal 21 marzo al 30 maggio - Tutti i lunedì

Parco di Gianola e Monte di Scauri - Appuntamento info-point Via del Porticciolo, ore 15.30

Cammina con me

a cura di Salvatore De Maio del Parco Riviera di Ulisse

Un cammino di passi e di pensieri per chi vuole regalarsi un paio di ore all'aria aperta, condividendo esperienze ed emozioni. (È consigliato chiedere l'iscrizione al gruppo Facebook Cammina con me).

Durata: 2,30h

Attività gratuita

Info e prenotazioni: 3295883655

Appuntamento quindicinale

Sabato 30 Gennaio ore 15.00 - Parco di Monte Orlando

Sabato 13 Febbraio ore 15.00 - Parco di Gianola e Monte di Scauri

Domenica 28 Febbraio ore 15.00 - Monumento naturale di Sperlonga

Sabato 12 Marzo ore 15.30 - Parco di Monte Orlando

Sabato 26 Marzo ore 15.30 - Parco di Gianola e Monte di Scauri

Sabato 9 Aprile ore 16.00 - Monumento naturale di Sperlonga

Sabato 23 Aprile ore 16.00 - Parco di Monte Orlando

Sabato 7 Maggio ore 17.00 - Parco di Gianola e Monte di Scauri

Sabato 21 Maggio ore 17.00 - Monumento naturale di Sperlonga

Sabato 4 Giugno ore 18.00 - Parco di Monte Orlando

Sabato 18 Giugno ore 18.00 - Parco di Gianola e Monte di Scauri

Breathwalk

a cura del Maestro Giorgio Gazzetta in collaborazione con l'Associazione Equilibri Naturali.

Imparare in modo piacevole ed efficace a rendere più intensa la vita grazie al Breathwalk, cioè la respirazione abbinata all'atto del camminare. Secondo gli insegnamenti di Yogi Bhajan & GuruCharan Singh Khalsa. Il Breathwalk è la combinazione di alcune tecniche di respirazione, sincronizzate con i passi che si compiono mentre si cammina e rese più efficaci con la meditazione concentrata.

Durata: 90 min

Partecipanti: min 4

Contributo: 5,00€/persona

Info e prenotazioni tramite sms o whatsapp al numero 3285665355

Martedì 24 Maggio

Parco di Monte Orlando - Appuntamento ingresso Santuario Trinità ore 19.00

Quanto dura un tramonto

a cura di Matilde Scalesse del Parco Riviera di Ulisse

Escursione in silenzio per ascoltare come cambiano i suoni della natura e per valutare la durata di un tramonto, dalle ultime luci al buio. (Si assiste al tramonto stando seduti a terra, per cui è raccomandabile portare con se una coperta).

Durata: 2,00h

Attività gratuita

Info e prenotazioni: 3476205340

Appuntamento mensile

Domenica 24 Gennaio ore 09.45 – Parco di Gianola e Monte di Scauri

Domenica 21 Febbraio ore 09.45 – Parco di Gianola e Monte di Scauri

Domenica 20 Marzo ore 09.45 – Parco di Gianola e Monte di Scauri

Domenica 17 Aprile ore 08.45 – Parco di Gianola e Monte di Scauri

Stretching Postural® e Camminata Posturale guidata

a cura Brigitte Monassi

Posture toniche e rilassanti accompagnate da esercizi di respirazione. Un'occasione per prenderci cura del nostro corpo, condividere e consolidare buone e salutari pratiche.

Durata: 90 min

Partecipanti: min 4

Contributo: 5,00€/persona

Info e prenotazioni cell 34714 66781, tel 0771725162, mailbmonassi@gmail.com

Appuntamento settimanale

Tutte le Domeniche e festivi dal 28 marzo al 30 giugno -Parco di Gianola e Monte di Scauri.

Orario continuato dalle 10.00 alle17.00

Parco Sospeso & Giochi in equilibrio

a cura dell'Associazione Equilibri Naturali

Il gioco, dedicato a ragazzi da 6 a 14 anni, è un'occasione di crescita oltre che di svago. Lungo i passaggi sui ponti sospesi o con i giochi d'equilibri, i ragazzi sperimenteranno la propria capacità di superare ostacoli, di collaborare con i compagni e l'importanza delle regole,immersi in uno splendido ambiente naturale.

Contributo: 5,00€/persona

Info e prenotazioni 339 3300377- 389 9306124 oppure consultare il sito www.gliequilibrinaturali.it