



L'energia del bosco

Attimi profondi tra scrittura e vibrazioni

Eventi speciali: [Multiattività](#)

Difficoltà: 2

Dislivello: 60m

Durata: 4.00h

Data attività: 17/05/2025 14:30

Termine iscrizioni: 16/05/2025

Prezzo: 39 €

"Il 21 maggio, dopo la mezzanotte, tutti gli alberi della terra emettono leggere vibrazioni. In pratica prendono a cantare. Stradivari lo sapeva e tagliava gli abeti di risonanza quella notte. Ecco perché la voce dei suoi violini è inimitabile". (cit. Mauro Corona).

E' da questa forza, dall'**energia primaverile del bosco che si risveglia**, che prende spunto questa proposta per passare assieme qualche attimo prezioso in natura.

L'evento si articolerà in momenti distinti dove i partecipanti apprezzeranno la forza della natura, conoscendone i segreti ed intuendone le recondite potenzialità.

Dopo l'incontro in fondovalle e il raduno delle automobili, saliremo con i mezzi sulle montagne di Raveo dove posteggeremo (lo spostamento implica una percorrenza di circa 10 minuti lungo una strada di montagna asfaltata con tornanti).

Con una **passeggiata** alla portata di tutti, su strada e sentiero, raggiungeremo una piccola valle protetta, nei pressi di una **cascata nascosta**.

Assieme a **Marco**, istruttore di Forest Bathing e guida al benessere forestale, faremo una **minuziosa conoscenza del bosco** anche grazie a particolari **strumenti per l'ascolto delle piante che incontreremo sul nostro cammino**.

Rientrati verso il punto di partenza grazie alla guida di **Omar**, assieme a **Marianna Corona**, talentuosa scrittrice e insegnante di Yoga, vivremo tre distinti momenti in un'area pianeggiante circondata dai boschi:

- una **prima fase di acclimatamento al bosco**, attraverso esercizi di respiro, movimenti di consapevolezza, asana di radicamento e concentrazione al presente, nonché di riposo mentale.
- una **seconda fase per esplorare l'area della meditazione** attraverso un percorso guidato e propedeutico alla terza fase.
- una **terza fase di ascolto attivo** abbinato a **esercizi di scrittura** mirati fino ad arrivare a **dare voce alla propria interiorità** attraverso la poesia intuitiva. In conclusione, verrà proposto un momento di confronto attraverso domande libere e riflessioni spontanee.

Al termine dell'attività con Marianna ci sposteremo brevemente per vivere, assieme a Marco, **un'immersione sonora nei prati della località Cjasal**.

Chiuderemo il pomeriggio assieme con una tisana e una fetta di crostata.

Un'esperienza collettiva, unica ed irripetibile che vuole proseguire quanto tracciato nel 2024 dall'attività "Echi celtici al tramonto".

Indicato per tutte le persone sensibili e che vogliono vivere la natura in maniera genuina e profonda.

Il pagamento dell'attività potrà essere effettuato anche in contanti all'inizio dell'esperienza previo iscrizione obbligatoria via WhatsApp al 349-4664679 (Omar) fino ad esaurimento posti.

Incluso nel prezzo

- tutte le attività menzionate in descrizione;
- servizio di accompagnamento AMM Guide Alpine FVG;
- assicurazione RC Terzi della guida;
- eventuale attivazione soccorsi con servizio satellitare In Reach Garmin;
- tisana e crostata alla fine delle attività

Non incluso nel prezzo

- Trasferimenti;
- Tutto quanto non indicato alla voce "incluso nel prezzo"

Attività riservata agli adulti

Punto di ritrovo / Sede del corso:

Loc. Ponte di Muina, nei pressi del bivio per Raveo. Al ritrovo sarà presente il furgone nero di Prime Alps (fare riferimento a questo), parcheggio temporaneo a lato della carreggiata prima dello spostamento verso la zona delle attività.

Elenco materiali necessari:

- abbigliamento comodo da escursionismo adatto al clima stagionale, con scarpe da trekking o altra scarpa dotata di suola tappata
- tappetino leggero o stuoia per le attività a terra
- block-notes e penna
- un foulard
- acqua

Prerequisiti:

L'attività è adatta a tutti, ma non a bambini o a chi ha problemi di salute importanti. Per rispetto del proprio corpo e del gruppo è bene evitare di presentarsi se si hanno problematiche di salute in corso che inficiano la sfera del movimento fisico (apparato muscolo-scheletrico) o sintomi evidenti di congestioni o costipazioni.

In caso di pioggia l'attività non avrà luogo.

Info e contatti guida:

Omar Gubeila

AMM Collegio Guide Alpine FVG e Mountain Leader

mail: omar.gubeila@primealps.it

cell 349-4664679

Marco Pirona

AMM Collegio Guide Alpine FVG e Mountain Leader

Guida al benessere forestale e istruttore di forest bathing

mail: marco.pirona@primealps.it

cell 320-9411366

Marianna Corona

Autrice e yoga teacher

mail: lamariannacorona@gmail.com