

- **Ore 9,30** ritrovo al parcheggio - incontro col Sindaco del Comune di Saint Denis ed inizio di **camminata consapevole** nel bosco verso Lavesé (distanza 1,5 km, dislivello m.100) accompagnati dalla dott.ssa Paola Baldini, con arrivo presso la Locanda di Lavesé posta sul Cammino Balteo.

- **Ore 11,30** Inizio attività in foresta:
Qi Gong - per max 40 persone con la dott.ssa Paola Baldini

Attività fisica e mentale fatta di esercizi lenti, morbidi e armoniosi in uno stato di rilassamento e concentrazione che permettono di far circolare la propria energia e di nutrirsi con le energie della natura.

- **Ore 13,00** Pranzo c/o Le Sablier La Locanda di Lavesé, valorizzando la genuinità di prodotti locali a km 0 e di antichi sapori, incorniciati dal profumo di erbe aromatiche spontanee e dei fiori eduli di montagna. Incontro con il Sindaco di Saint Denis e con i ristoratori.

Ore 14,30 incontro con la dott.ssa Paola Baldini sulla **visione orientale della salute in armonia con la natura** e pratica di **Qi Gong**.

- **Ore 16,00** camminata consapevole nel bosco

- **Ore 17,30** rientro in parcheggio

Le prenotazioni all'attività di Qi Gong e al pranzo (fino ad un massimo di **40 persone**) si ricevono **fino alla data del 29/4/2024** presso:

- Anna Galliano (cellulare 349 5532856 mail anna.galliano@yahoo.it)

- o Luisa Valentini (cellulare 3470395367 mail luiginavalentini@libero.it)

con indicazione di: nome, cognome, età, cellulare e mail, ogni forma di grave allergia o intolleranza alimentare.

Costo pranzo (facoltativo): euro 25 comprensivo di acqua e caffè.

Indossare scarpe e vestiti comodi.

