

“Al passo giusto”



Workshop di avvicinamento all'escursionismo

Negli ultimi anni in tanti hanno provato, almeno una volta, a inerpicarsi tra sentieri più o meno battuti alla ricerca di avventura, relax o per pura curiosità.

Per questo sono nati numerosi gruppi di camminate, associazioni, nuove proposte che permettono a tutti di passare alcune ore alla scoperta del Parco Nazionale del Gargano.

Una conoscenza più approfondita dell'escursionismo può, tuttavia, permettere di vivere in maniera più consapevole e intensa i momenti del nostro tempo libero che scegliamo di passare in mezzo alla natura: un rapporto più profondo con quello che ci circonda e con il paesaggio circostante genera maggiore armonia e serenità con corpo e mente.

Capita di non arrivare adeguatamente preparati al momento dell'escursione: una scarpa non adatta, mancanza di acqua, condizioni fisiche non adeguate o poca conoscenza dei sentieri sono solo alcuni dei motivi che portano molti a provare esperienze non sempre pienamente soddisfacenti.

Da queste esigenze concrete, il laboratorio Urbano Arte Facendo ha maturato l'idea di organizzare un workshop di avvicinamento all'escursionismo, iniziativa che vuole trasmettere in maniera semplice e veloci le nozioni base necessarie per approcciarsi all'escursionismo: dall'abbigliamento corretto alla giusta camminata fino agli aspetti salutistici, senza trascurare una panoramica su sentieri e paesaggi del Gargano dove mettere in pratica gli insegnamenti ricevuti.

Il workshop si terrà a Tenuta Chianchito (San Giovanni Rotondo) sabato 18 maggio, dalle ore 15.30 alle ore 18.30 e sarà suddiviso nei seguenti moduli:

1. Benefici fisici e mentali dell'attività escursionistica
(a cura del preparatore atletico Gaetano Ferrara)
2. Come fare escursionismo nella maniera corretta
(a cura della guida AIGAE Pietro Caforio)
3. Il Gargano da esplorare e conoscere
(a cura della guida Domenico Sergio Antonacci)



AL PASSO GIUSTO

WORKSHOP DI AVVICINAMENTO ALL'ESCURSIONISMO



DESIGN://MOOLAB.IT

SABATO 18 MAGGIO 2019 ORE 15.30

PRESSO TENUTA CHIANCHITO S.P. 45 BIS KM 11.550 - SAN GIOVANNI ROTONDO

PER INFO: 393 17 53 151

L'iniziativa ha il patrocinio di Gargano Natour e di Garganowunderland.

La quota per la partecipazione è di 20 € per chi si iscrive entro il 20 aprile e di 25 € successivamente. Informazioni e iscrizioni al 3931753151.