

# COME UN ALBERO

CINQUE PRATICHE  
DI CONSAPEVOLEZZA NEL BOSCO

MANZIANA  
APRILE 2024

*Amo gli alberi. Sono come noi.  
Radici per terra e testa verso il cielo*  
- Erri De Luca

SPERIMENTIAMO INSIEME L'IMPATTO CHE IL CONTATTO CON  
LA NATURA HA SULLA NOSTRA SALUTE.

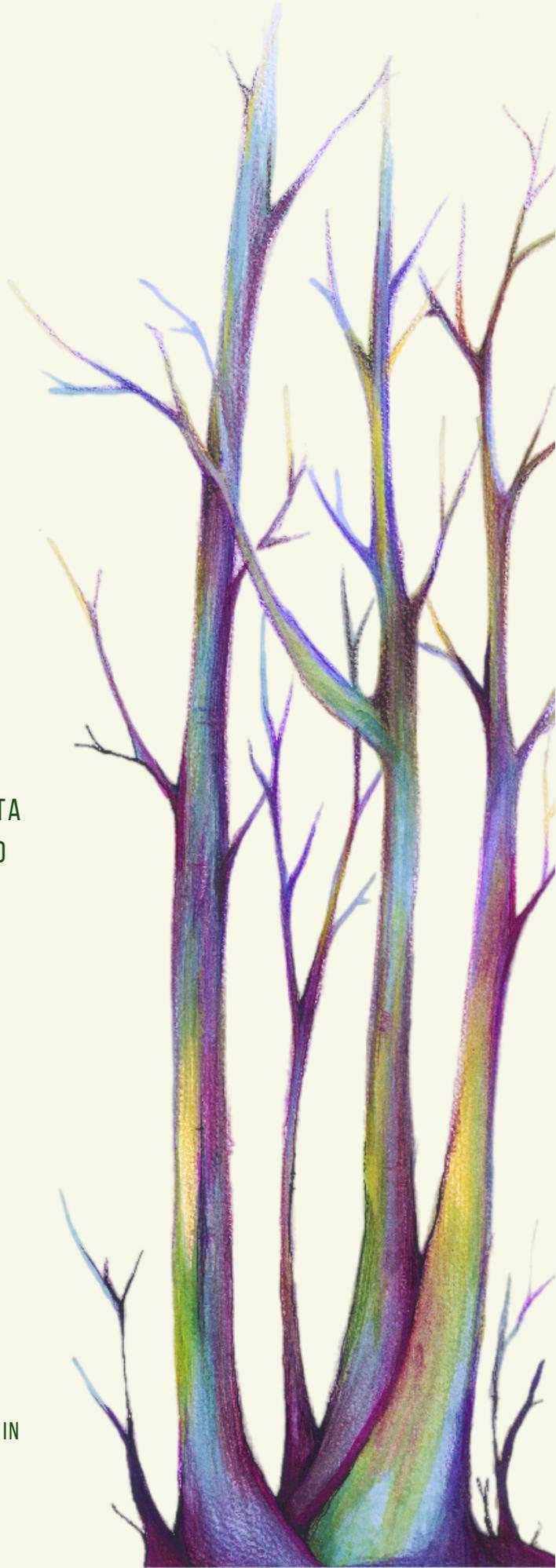
SCOPRIAMO COME PASSEGGIARE O MEDITARE IN UNA FORESTA  
O LUNGO UN CORSO D'ACQUA CI RENDE PIÙ CALMI, RIDUCE LO  
STRESS, STIMOLANDO LA MEMORIA E LE CAPACITÀ  
COGNITIVE.

USCIAMO DI CASA PER MUOVERCI IN COMPAGNIA E ALL'ARIA  
APERTA.  
VI ASPETTIAMO NEL BOSCO DI MANZIANA!

## INFO E PRENOTAZIONI

[WWW.ELEVARSI.IT/COME-UN-ALBERO](http://WWW.ELEVARSI.IT/COME-UN-ALBERO)  
TEL. 3487957699

LA GIORNATA DEL 7 APRILE SI SVOLGERÀ PRESSO LE OFFICINE EX MOTOSI, IN  
VIA LAZIO N.2 A MANZIANA (RM), TUTTE LE ALTRE ATTIVITÀ SI  
SVOLGERANNO PRESSO LA CASETTA DEL GUARDIANO IN VIA POGGIO DELLA  
TORRE SNC MANZIANA (RM),



## PATROCINI



## PARTNER TECNICO





## PROGRAMMA

### DOMENICA 7 APRILE 2024 ORE 11:00-17:30 DANZARE CON GLI ALBERI

CARLOTTA BORTESI, DANZATRICE PROFESSIONISTA, PROPORRÀ UNA SESSIONE DI DANCE WELL, UNA PRATICA CONCEPITA PER LE PERSONE CON IL PARKINSON, MA APERTA A TUTTI, ALL'INTERNO DI UNA GIORNATA RICCA DI EVENTI: CONCERTO CORALE, PRANZO SOCIALE E MOLTO ALTRO.

### SABATO 13 APRILE 2024 DALLE ORE 11:00 LA CURA DEGLI ALBERI

STEFANIA CALZINI, PROFESSIONISTA DI FOREST THERAPY, CI FARÀ IMMERGERE NELLA PRATICA GIAPPONESE DELLO SHINRIN YOKU (BAGNO DI FORESTA), SEMPLICI ATTIVITÀ MEDITATIVE, INDIVIDUALI E COLLETTIVE, VOLTE A FACILITARE LA CONSAPEVOLEZZA DELLO SPAZIO BOSCHIVO E DELLE SUE POTENZIALITÀ TERAPEUTICHE.

### LA POESIA DEGLI ALBERI

#### DOMENICA 14 APRILE 2024 DALLE ORE 11:00 A COLLOQUIO CON GLI ALBERI

PAOLA RANALDI, STUDIOSA DI FILOSOFIA, APPLICHERÀ UNA METODOLOGIA INNOVATIVA DI CONSULENZA FILOSOFICA APERTA A TUTTI, TRAMITE UN LABORATORIO COLLETTIVO ITINERANTE CHE SPERIMENTERÀ L'EFFETTO DELL'AMBIENTE BOSCHIVO SULLE RIFLESSIONI DEI PARTECIPANTI.

### SABATO 20 APRILE 2024 DALLE ORE 11:00 LA POESIA DEGLI ALBERI

SETTIMIO CECCONI, ARCHEOLOGO E NATURALISTA, CONDURRÀ I PARTECIPANTI IN UN VIAGGIO A RITROSO NEL TEMPO, AIUTANDOLI A RIVIVERE IL MODO IN CUI GLI ANTICHI POPOLI MEDITERRANEI ENTRAVANO IN CONTATTO CON IL BOSCO SACRO E ACCOMPAGNANDO LA PASSEGGIATA CON LA LETTURA DEI POETI CLASSICI.

### DOMENICA 21 APRILE 2024 DALLE ORE 11:00 CAMMINARE CON GLI ALBERI

I PRATICANTI DEL SANGHA DEL LAGO DI BRACCIANO, UNA COMUNITÀ DI PRATICA CHE SEGUE LA TRADIZIONE BUDDHISTA ZEN DEL MONACO VIENTNAMITA THICH NHAT HAHN, GUIDERANNO I PARTECIPANTI NELLA MEDITAZIONE CAMMINATA, CHE SI BASA SUL PROFONDO RISPETTO PER IL NOSTRO PIANETA, NELLA CONSAPEVOLEZZA CHE SIAMO TUTTI ESSERI DIPENDENTI GLI UNI DAGLI ALTRI.

### LABORATORI PER BAMBINI GIOCARE E IMPARARE CON GLI ALBERI

14, 20, 21 APRILE 3/6 ANNI ORE 9:00, 6/8 ANNI ORE 10:00

PROGETTO OUTDOOR "A MODO TUO" DI ORIOLO ROMANO CONDURRÀ I BAMBINI ATTRAVERSO TRE LABORATORI CHE UNISCONO L'ESPERIENZA NATURALE A QUELLA ARTISTICA. RACCOGLIENDO, OSSERVANDO E DANDO VITA A PICCOLE OPERE D'ARTE.

LE ATTIVITÀ SONO PENSATE PER GRUPPI DI MASSIMO DIECI BAMBINI, PER MOTIVI ORGANIZZATIVI SI RICHIEDE LA PRENOTAZIONE.

