

## Spinti dal Respiro



29 - 30 Settembre 2018

# Walk for Parkinson's

Un trekking da Ceva Sale SanGiovanni a Paroldo tra cielo e lavanda  
 Power for Parkinson's inspires movement through breaths and exercise

## “La Dolce Traversata dell’Alta Langa”

*In una nuova esperienza di cammino paziente e medico insieme agli amici escursionisti delle Associazioni Italiane Parkinson.*



Con l'Alto Patrocinio del:



Comune di Murazzano



Comune di Sale San Giovanni



Comune di Mombarcaro



Comune di Belvedere Langhe



Comune di Levice



Comune di Dogliani



Città di Ceva



Comune di Paroldo

Per riscoprire con Fisioterapisti, Psicologi, Medici, Volontari, la  
funzione educativa e terapeutica del cammino e risvegliare la  
nostra produzione di dopamina a km 0

*“Tu sei come una terra  
che nessuno ha mai detto.  
Tu non attendi nulla  
se non la parola  
che sgorgnerà dal fondo  
come un frutto tra i rami.  
C'è un vento che ti giunge.  
Cose secche e rimorte  
t'ingombrano e vanno nel vento.  
Membra e parole antiche.  
Tu tremi nell'estate”*

*Cesare Pavese*



Cammino di 13 Km che si articolerà in due giornate, senza particolari dislivelli e difficoltà tecniche, lungo sentieri e mulattiere. Ci lasceremo colorare dall'azzurro del cielo, dal verde dei prati, dal rosso degli alberi d'autunno, dal grigio ocra delle pietre di Langa, dall'indaco della lavanda, dalla tavolozza delle erbe officinali e scopriremo questo mondo di colori che cambiano di ora in ora. Ammireremo i secolari affreschi delle Pievi; per poi salire al "bricco" e catturare i panorami lasciandoci coccolare dal quadro vivente delle terre dell'Alta Langa.

A fine camminata scambio di riflessioni e commenti durante un rigenerante pediluvio.

Trasferimento in serata all'Agriostello delle Langhe, con auto private, per cena e pernottamento.

**1° giorno Sabato 29.09 – da Sale San Giovanni a Paroldo – circa 10 km**

**Ore 10:15 partenza** Dolce Traversata dell'Alta Langa dal parcheggio BELVEDERE Strada provinciale 661 a Paroldo.

Per chi arriva in auto ritrovo h 09:45 presso il Parcheggio BELVEDERE Strada Provinciale 661 km 64+400 — Località Viora – Paroldo (CN).

**GMS:** latitudine 44° 26' 48,17" N – longitudine 08° 03' 53,62" E

**2° giorno Domenica 30.09 - da Belvedere Langhe alla “panchina viola” — circa 3 km**

Al mattino risveglio muscolare con lezione di Yoga e Tai Chi

Colazione e **partenza h.09:00**

Ci andremo a rilassare e a giocare sulla famosa “panchina viola”

Rientro all'Agriostello delle Langhe e **pranzo h.12:30**

Nel pomeriggio Incontro in Sala Convegni dell'Ostello per la tisana dei saluti.

Cosa portare: zaino, scarponcini da trekking... la lista completa sarà fornita al momento dell'iscrizione.

Pernottamento e cena presso l'Agriostello delle Langhe [www.agriostellodellelanghe.com](http://www.agriostellodellelanghe.com)

**Per informazioni, prenotazioni e scheda del programma contattare:**

**Massimiliano Iachini:** [massimiliano.iachini@gmail.com](mailto:massimiliano.iachini@gmail.com) tel. 348 5260967

**Carla:** Agriostello delle Langhe [info@agriostellodellelanghe.com](mailto:info@agriostellodellelanghe.com) tel. 333 3419232

Località Spinardi 46/a – Farigliano CN

**Iscrizioni entro 12/09/2018**