

ESPERIENZA SENSORIALE

VALLI DEL PARCO DELL'AVETO



VALLE STURLA • € 90,00 a persona giornata intera **TRANSFER INCLUSO**

PARTENZE				
SESTRI LEVANTE	CAVI DI LAVAGNA 1	CAVI DI LAVAGNA 2	LAVAGNA	CHIAVARI
7:30	7:35	7:40	7:45	8:00

FOREST BATHING

- **DOVE**
Lago delle Lame
- **LINGUE**
Italiano, Inglese
- **DIFFICOLTÀ**
Nessuna
- **ABBIGLIAMENTO**
Abiti comodi, felpa, k-way, scarpe chiuse adatte a camminare nei boschi

DESCRIZIONE

Completamente immerso nella Natura, potrai sperimentare i principi alla base del Forest Bathing e godere dei suoi immensi benefici, in uno stato di pace, relax e benessere, sia fisico che mentale. Sarai condotto in un tempo sospeso, fatto di presenza e ascolto, durante il quale le guide ti inviteranno a lasciare spazio al tuo sentire ed espandere la tua percezione sensoriale. Un'opportunità per prenderti un break e dedicarti completamente a te stesso.

MATTINA

PRANZO OPZIONALE

Al sacco a cura dei partecipanti **OPPURE** picnic box con prodotti locali € 16

PROFUMI E SAPORI ANTICHI

- **DOVE**
Rezzoaglio
- **LINGUE**
Italiano, Inglese
- **DIFFICOLTÀ**
Nessuna

DESCRIZIONE

Prosegue la giornata con la visita al Liquorificio Fabbrizii, dove potrai scoprire la storia dell'Amaro e dell'Aperitivo Fabbrizii, ideati da Giovanni Fabbrizii a fine '800: ricette antiche, che hanno ottenuto lettere di apprezzamento delle autorità mediche del tempo e delle case reali. In un percorso sensoriale potrai scoprire le diverse erbe che li compongono e il processo di lavorazione. E alla fine, ci sarà una degustazione-aperitivo con i Liquori Fabbrizii e altri prodotti del territorio.

POMERIGGIO

L'EVENTO È CONFERMATO ANCHE IN CASO DI PIOGGIA, A MENO CHE NON SIA DIRAMATA UNA QUALSIASI ALLERTA METEO (GIALLA, ARANCIONE E ROSSA).

SENSORY PERCEPTION

VALLI DEL PARCO DELL'AVETO



VAL D'AVETO • € 90.00 per person full day

TRANSFER INCLUDED

DEPARTURE				
SESTRI LEVANTE	CAVI DI LAVAGNA 1	CAVI DI LAVAGNA 2	LAVAGNA	CHIAVARI
7.30 am	7.35 am	7.40 am	7.45 am	8.00 am

FOREST BATHING

MORNING

● WHERE

Lago delle Lame

● LANGUAGES

Italian, English

● DIFFICULTY

None

● WHAT TO WEAR

Comfortable clothes, sweatshirt, rain jacket, walking shoes or boots

DESCRIPTION

While completely immersed in Nature, you'll be able to experience the principles that form the basis of Forest Bathing and enjoy its immense benefits in a state of both physical and mental peace, relaxation and well-being. You will be guided through a journey where time seems suspended, where you will focus on being present and listening. Your guides will invite you to give space to your listening skills and expand your sensory perceptions.

OPTIONAL LUNCH

Bring your own packed lunch **OR** pre-order a picnic box € 16

ANCIENT FLAVOURS & FRAGRANCIES

AFTERNOON

● WHERE

Rezzoaglio

● LANGUAGES

Italian, English

● DIFFICULTY

None

DESCRIPTION

The day will continue with a visit to the 'Liquorificio Fabbrizii' distillery where you will discover the history behind "Amaro" and "Aperitivo Fabbrizii", both invented by Giovanni Fabbrizii at the end of the nineteenth century. These ancient recipes received letters of appreciation from the medical authorities of the time as well as royal courts. During this sensory journey you will learn about the various herbs used to create the liqueurs and the distilling process. At the end of the visit there will be a liqueur tasting - aperitivo with Fabbrizii liqueurs.

THE EVENT WILL TAKE PLACE EVEN IN CASE OF RAIN UNLESS THERE IS A YELLOW, ORANGE OR RED WEATHER WARNING.