

LA MAGIA DEL LAGO DELLE LAME

VALLI DEL PARCO DELL'AVETO



VAL D'AVETO • € 85,00 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 accompagnato in un tempo sospeso, fatto di presenza, ascolto e percezione sensoriale, in cui lasciare spazio al tuo sentire. 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

ESCURSIONE GUIDATA

- **DOVE**
Foresta delle Lame
- **LINGUE**
Italiano, Inglese
- **DIFFICOLTÀ**
Facile

DESCRIZIONE

Un pomeriggio rilassante, alla scoperta del Lago delle Lame e degli altri laghetti di origine glaciale, dell'Anfiteatro Morenico e dei paesaggi incantati della Foresta delle Lame. Una piacevole passeggiata, arricchita dalla visita al Museo del Bosco, per scoprire tutti i segreti delle foreste del Parco dell'Aveto, degli animali che le abitano e del principale elemento naturale: il legno, legato anche alla produzione della famosa "sedia chiavarina".

POMERIGGIO

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

THE MAGIC OF LAME LAKE

VALLI DEL PARCO DELL'AVETO



VAL D'AVETO • € 85.00 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, made up of being present, listening and sensory perceptions where you can make space for your feelings.

OPTIONAL LUNCH

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

GUIDED EXCURSION

AFTERNOON

- **WHERE**
Foresta delle Lame
- **LANGUAGES**
Italian, English
- **DIFFICULTY**
Easy

DESCRIPTION

A relaxing afternoon in the company of a local guide to discover the "Lago delle Lame" and the other nearby lakes of glacial origin, the Morainic Amphitheatre, as well as the enchanted landscapes of the "Foresta delle Lame". A pleasant walk enriched by a visit to the "Museo del Bosco" (Woodland Museum) to discover all the secrets of Parco dell'Aveto forests, their wildlife and their main natural ingredient: wood, which is also linked to the famous "Chiavarina" chairs.

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