

NATURALMENTE REGGELLO 2022

IMMERSIONI IN FORESTA ED ESCURSIONI DI TERAPIA FORESTALE

In occasione della Giornata delle Terapie Forestali, che si terrà Giovedì 7 Aprile, saranno organizzate delle giornate di attività di Immersioni in Foresta e di Escursioni di Terapia Forestale. Le attività saranno condotte da Conduttori di Immersioni in Foresta e di Escursioni di Terapie Forestali della rete TeFFIt (Terapie Forestali in Foreste Italiane -www.teffit.it).

Cosa sono Immersioni in Foresta? Le Immersioni in Foresta non sono attività di esercizio fisico, non sono escursioni e neppure trekking: sono una modalità di approccio alla natura per entrare in contatto con essa e connettersi attraverso le sensazioni fisiche.

Nelle Escursioni di Terapia Forestali invece, l'esperienza principale non è il camminare ma il viaggiare, inteso come esplorazione sensoriale, relazionale e adattiva con foreste.

Venerdì 8, Sabato 9 e Domenica 10 aprile

IMMERSIONI IN FORESTA



Dove Riserva Biogenetica di Vallombrosa

Ritrovo ore 9:15 al parcheggio dietro l'Abbazia di Vallombrosa

Fine attività prevista alle ore 16 circa (portare pranzo a sacco)

Difficoltà facile

Percorso 2-3 km - dislivello: +/- 50 m

Costo 20 Euro. Numero limitato di partecipanti.

Abbigliamento da escursione; necessari scarponi da trekking, acqua, pranzo a sacco.

Info e Prenotazioni scrivere a info@effettoforesta.it (3343346481 Letizia)

Domenica 10 aprile

ESCURSIONE DI TERAPIA FORESTALE



Dove Foresta di Sant'Antonio

Ritrovo ore 9:15 presso il Centro Visite di Ponte a Enna

Fine attività prevista alle ore 16 circa (portare pranzo a sacco)

Difficoltà media

Percorso 6-7 km - dislivello: +/- 400 m

Costo 20 Euro. Numero limitato di partecipanti.

Abbigliamento da escursione; necessari scarponi da trekking, acqua, pranzo a sacco

Info e Prenotazioni scrivere a info@effettoforesta.it (3343346481 Letizia)

Venerdì 15 aprile

LA PRIMA NOTTURNA: PASSEGGIATA AL CHIARO DI LUNA



Per chi si avvicina per la prima volta ad un'esperienza notturna senza luce artificiale: semplici attività durante la passeggiata ci aiuteranno ad abituare gli occhi al buio e muoversi utilizzando i sensi in maniera differente da come li usiamo di giorno. Saremo guidati dalla luce della luna e delle stelle.

Ritrovo ore 21:00 presso il parcheggio Hotel-Ristorante Archimede a Pietrapiana (possibilità di cena presso il ristorante prima dell'escursione)

Rientro ore 23:30

Dati tecnici lunghezza 2 Km – dislivello +/- 100 m

Difficoltà facile

Conduttore Letizia – info 334.3346481. Numero limitato di partecipanti.

Info e prenotazioni info@effettoforesta.it

Domenica 24 aprile

SULLA CASSIA VETUS DA CASCIA A PIAN DI SCO'



Dal guardingo di Cascia andremo a camminare lungo l'antico percorso romano fino a Pian di Scò. Rientro da Casamora, per gustarci panorami impareggiabili sul Valdarno e i monti del Chianti. Al termine dell'escursione sarà possibile visitare il Museo Masaccio a Cascia che celebra 600 anni del Trittico di San Giovenale.

Ritrovo ore 10:00 presso la Pieve di Cascia

Rientro ore 17:00

Dati tecnici lunghezza 13 Km – dislivello +/- 500 m

Difficoltà media

Guida Andrea – info 347.3587069

Domenica 1 maggio

LA BIODIVERSITÀ IN TASCA



Semplice escursione tra i sentieri che si snodano lungo le sponde del Resco. Un percorso per scoprire piccole curiosità sulla biodiversità del torrente, un ecosistema tanto ricco quanto delicato.

Ritrovo ore 10:00 presso Centro Visite Ponte a Enna a Reggello

Rientro ore 13:00

Dati tecnici lunghezza 5 Km – dislivello +/- 70 m

Difficoltà facile

Guida Irene – info 346.5164908

Domenica 8 maggio

TRA PASCOLI E FAGGETE



E infine uscimmo a riveder...il cielo. Dalle austere abetine saliremo fino ad incontrare le luminose faggete e poi, ancora più su, fino ai grandi spazi del crinale Pratomagno e ai suoi meravigliosi panorami.

Ritrovo ore 9:00 di fronte all'Abbazia di Vallombrosa

Rientro ore 14:00

Dati tecnici lunghezza 10 Km – dislivello +/- 450 m

Difficoltà media

Guida Giovanni – info 340.9022101

Domenica 15 maggio

DA VALLOMBROSA A SANT'ANTONIO



Escursione lungo sentieri e piste forestali che dall'Abbazia ci porteranno fino alla foresta di Sant'Antonio. Da qui saliremo sul crinale per emozionarci dei vasti panorami e poi ridiscenderemo al punto di partenza.

Pranzo al sacco.

Ritrovo ore 10:00 di fronte all'Abbazia di Vallombrosa

Rientro ore 17:00

Dati tecnici lunghezza 14 Km – dislivello +/- 400 m

Difficoltà media

Guida Andrea – info 347.3587069

Sabato 21 maggio

LA PRIMA NOTTURNA: PASSEGGIATA AL CHIARO DI LUNA



Per chi si avvicina per la prima volta ad un'esperienza notturna senza luce artificiale: semplici attività durante la passeggiata ci aiuteranno ad abituare gli occhi al buio e muoversi utilizzando i sensi in maniera differente da come li usiamo di giorno. Saremo guidati dalla luce della luna e delle stelle.

Ritrovo ore 21:00 presso il parcheggio Hotel-Ristorante Archimede a Pietrapiana (possibilità di cena presso il ristorante prima dell'escursione)

Rientro ore 23:30

Dati tecnici lunghezza 2 Km – dislivello +/- 100 m

Difficoltà facile

Conduttore Letizia – info 334.3346481. Numero limitato di partecipanti.

Info e prenotazioni info@effettoforesta.it

Domenica 22 maggio

LE RADICI DEL PAESAGGIO



Semplice escursione alla scoperta degli antichi mestieri legati al bosco. Ogni specie di albero ha rappresentato un bene a suo modo fondamentale nel passato, dalla farina di castagno al legno di faggio. Immane la visita agli alberi più alti della Toscana.. anzi, d' Italia!

Ritrovo ore 10:00 presso loc. Il Lago a Vallombrosa

Rientro ore 13:00

Dati tecnici lunghezza 7 Km – dislivello +/- 200 m

Difficoltà facile

Guida Irene – info 346.5164908

Sabato 28 maggio

IL CALENDARIO DEL BOSCO



Muovendoci nei dintorni del centro visite di Ponte a Enna andremo alla scoperta dei segreti del bosco e dei suoi abitanti. Rifletteremo su come “leggere” l'ambiente che ci circonda e comprendere i suoi legami. Rientrati, realizzeremo poi il nostro personale calendario, mettendo a frutto quanto appreso. Lo potremo poi portare a casa, colorandolo e decorandolo a piacimento. Attività per bambini 3-10 anni.

Ritrovo ore 15:00 presso Centro Visite Ponte a Enna a Reggello

Rientro ore 18:30

Dati tecnici lunghezza 500 m – dislivello 0 m

Difficoltà facile

Guida Piero – info 389.3411312

Sabato 28 e Domenica 29 maggio

IMMERSIONE IN FORESTA

DUE GIORNATE DI DISCONNESSIONE IN NATURA



L'Immersione in Foresta è una pratica, basata su studi scientifici, che consente di ottenere benefici psicofisici attraverso una frequentazione corretta delle foreste, imparando a godere degli effetti positivi che esse hanno su di noi e preservandone l'integrità. La proposta prevede la partecipazione ad entrambe le giornate (con orario 9.30-16 circa), durante le quali in maniera progressiva, i partecipanti potranno imparare ad entrare in contatto con l'ambiente boschivo attraverso i sensi, fino a raggiungere una relazione salutare con esso. Le attività saranno condotte da Conduttori di Immersioni in Foresta della rete TeFFIt (Terapie Forestali in Foreste Italiane).

Dove Riserva Biogenetica di Vallombrosa

Ritrovo Sabato ore 9:15 presso parcheggio dell'Abbazia di Vallombrosa

Rientro Domenica ore 16:00

Dati tecnici lunghezza 2-3 Km – dislivello +/- 100 m

Difficoltà facile

Conduttore Letizia – info 334.3346481

Costo 40 Euro. Numero limitato di partecipanti

Info e prenotazioni info@effettoforestait

Sabato 4 e Domenica 5 giugno
IMMERSIONE IN FORESTA
DUE GIORNATE DI DISCONNESSIONE IN NATURA



L'Immersione in Foresta è una pratica, basata su studi scientifici, che consente di ottenere benefici psicofisici attraverso una frequentazione corretta delle foreste, imparando a godere degli effetti positivi che esse hanno su di noi e preservandone l'integrità. La proposta prevede la partecipazione ad entrambe le giornate (con orario 9.30-16 circa), durante le quali in maniera progressiva, i partecipanti potranno imparare ad entrare in contatto con l'ambiente boschivo attraverso i sensi, fino a raggiungere una relazione salutare con esso. Le attività saranno condotte da Conduttori di Immersioni in Foresta della rete TeFFIt (Terapie Forestali in Foreste Italiane).

Dove Riserva Biogenetica di Vallombrosa

Ritrovo Sabato ore 9:15 presso parcheggio dell'Abbazia di Vallombrosa

Rientro Domenica ore 16:00

Dati tecnici lunghezza 2-3 Km – dislivello +/- 100 m

Difficoltà facile

Conduttore Letizia – info 334.3346481

Costo 40 Euro. Numero limitato di partecipanti

Info e prenotazioni info@effettoforesta.it

Venerdì 10 e Sabato 11 giugno
IL VIAGGIO DI NOTTE: GUIDATI DALLA LUNA



Il Viaggio di Notte si presenta come un'intensa esperienza attraverso la foresta, durante la quale sperimentare attività di Terapia Forestale, Immersioni Notturne e il pernottamento in bivacco. Un viaggio, appunto, che in modo graduale ci aiuterà ad entrare in contatto con la foresta intorno e a riscoprire i sensi: nella notte saremo guidati dalla sola luce della luna (senza torce) e semplici "giochi" ci aiuteranno ad ambientarci e muoverci nel buio. Un'Immersione antica come facevano i nostri avi che spesso si spostavano di notte per raggiungere la destinazione.

Dove da Vallombrosa a Secchieta

Ritrovo Venerdì ore 17:00 presso parcheggio dell'Abbazia di Vallombrosa

Escursione di terapie forestali attraverso i sentieri fino a Secchieta – Cena e pernottamento in bivacco

Attività di immersione notturna – Alba e colazione

Rientro a Vallombrosa Sabato in mattinata

Dati tecnici lunghezza 15 Km – dislivello +/- 600 m

Difficoltà medio-difficile (abbigliamento da escursione adatto anche per la notte, scarponi da trekking, sacco a pelo e acqua)

Conduttore Letizia – info 334.3346481

Numero massimo di partecipanti 8

Costo 50 Euro (comprende escursione di terapia forestale, immersione notturna, cena e colazione)

Info e prenotazioni info@effettoforesta.it

Sabato 11 giugno

MEMORY DEL BOSCO



Nel bellissimo scenario di Ponte a Enna vivremo una piccola avventura, giocando ad una versione un po' particolare del celebre gioco da tavolo, il Memory!! Al posto delle carte useremo foglie, rametti e altri preziosi oggetti che compongono il soffice tappeto naturale del bosco. Ma non sveliamo troppi dettagli, ci vediamo a Ponte a Enna!! Attività per bambini da 5 a 12 anni.

Ritrovo ore 15:00 presso Centro Visite Ponte a Enna a Reggello

Rientro ore 18

Dati tecnici lunghezza 500 m – dislivello 0 m

Difficoltà facile

Guida Piero – info 389.3411312

Martedì 14 giugno

IMMERSIONE NOTTURNA CON SUPERLUNA!

BAGNO DI FORESTA ILLUMINATI DALLA LUNA



Esperienza notturna di 2° livello, pensata per chi ha già un po' di pratica di contatto con la natura o per chi vuole “lanciarsi” nel provare questa esperienza. Non saranno utilizzate luci artificiali, ma ci muoveremo al chiaro della luna e delle stelle. Iniziando con piccoli giochi per acuire i sensi e ambientarsi al buio, si prosegue con l'immersione attraverso il sentiero, nella suggestione della foresta.

Ritrovo ore 19:00 presso il parcheggio dell'Abbazia di Vallombrosa

Cena insieme al bivacco Capanna Grimaldi e partenza per l'esperienza alle ore 21:00

Rientro ore 24:00

Dati tecnici lunghezza 4-5 Km – dislivello +/- 100 m

Difficoltà media

Conduttore Letizia – info 334.3346481

Costo 35 Euro (cena e immersione notturna) 20 Euro (solo immersione notturna)

Numero limitato di partecipanti.

Info e prenotazioni info@effettoforesta.it

Giovedì 16 giugno

LA PRIMA NOTTURNA: PASSEGGIATA AL CHIARO DI LUNA



Per chi si avvicina per la prima volta ad un'esperienza notturna senza luce artificiale: semplici attività durante la passeggiata ci aiuteranno ad abituare gli occhi al buio e muoversi utilizzando i sensi in maniera differente da come li usiamo di giorno. Saremo guidati dalla luce della luna e delle stelle.

Ritrovo ore 21:00 presso il parcheggio Hotel-Ristorante Archimede a Pietrapiana (possibilità di cena presso il ristorante prima dell'escursione)

Rientro ore 23:30

Dati tecnici lunghezza 2 Km – dislivello +/- 100 m

Difficoltà facile

Conduttore Letizia – info 334.3346481. Numero limitato di partecipanti.

Info e prenotazioni info@effettoforesta.it

Sabato 18 giugno

LA VITA NEL TORRENTE RESCO



Escursione serale in occasione della quale ci soffermeremo all'osservazione degli aspetti peculiari legati all'ecosistema torrente di montagna con le proprie caratteristiche fisiche e biotiche e le tecniche per la valutazione della qualità biologica e naturalistica delle sue acque. Ci sposteremo lungo un facile itinerario per raggiungere i diversi punti di osservazione.

Ritrovo ore 16:00 presso Centro Visite Ponte a Enna a Reggello

Rientro ore 19:00

Dati tecnici lunghezza 2,5 Km – dislivello 250 m

Difficoltà facile

Guida Giuliano – info 347.6659945

Sabato 25 giugno

LABORATORIO BALZE



Le balze, affascinanti formazioni geologiche del Valdarno, sono uno dei luoghi più suggestivi del territorio di Reggello. Attraverso un laboratorio, ognuno di noi potrà ricreare il lungo processo geologico che ha portato, tanti anni fa, alla formazione delle balze. Per il nostro lavoro useremo acqua, sassi, ghiaia e sabbia gentilmente offerti dal torrente Resco!!! Attività per bambini da 5 a 12 anni.

Ritrovo ore 15:00 presso Centro Visite Ponte a Enna a Reggello

Rientro ore 18:00

Dati tecnici lunghezza 500 m – dislivello 0 m

Difficoltà facile

Guida Piero – info 389.3411312

Domenica 26 giugno

SULLE ORME DEGLI SCRITTORI: IL GRAND TOUR



William Wordsworth, Mary Godwin Shelley, Elizabeth Barrett Browning, sono solo alcuni dei nomi illustri che tra il seicento e l'ottocento sono stati ispirati dalla foresta di Vallombrosa e accolti durante il loro Grand Tour, il viaggio di formazione che i più importanti artisti europei e non solo usavano svolgere in quegli anni. Ne ripercorreremo insieme i passi, le vicende e i versi nati tra gli alti abeti bianchi di una foresta con oltre mille anni di storia.

Ritrovo ore 9:30 di fronte all'Abbazia di Vallombrosa

Rientro ore 17:30

Dati tecnici lunghezza 10 Km – dislivello +/- 400 m

Difficoltà media

Guida Matteo – info 334.8235055

Domenica 3 luglio

SULLE VIE DEI PASTORI:

PIAN DELLA FARNIA, PIAN DEL TIGLIO E PIAN D'ESPOLI



Da piazza Potente ripercorreremo i sentieri che i nostri pastori usavano per tornare alle loro case. Le località che incontreremo ci parleranno ancora delle loro storie.. Al termine dell'escursione sarà possibile visitare il Museo Masaccio a Cascia che celebra 600 anni del Trittico di San Giovanale.

Ritrovo ore 9:00 presso Piazza Potente a Reggello

Rientro ore 16:00

Dati tecnici lunghezza 12 Km – dislivello +/- 600 m

Difficoltà impegnativa

Guida Andrea – info 347.3587069

Sabato 9 luglio

I COLORI NATURALI



Dopo una breve esplorazione nei dintorni di Ponte a Enna, ci dedicheremo ad un laboratorio a tema, legato ai colori naturali. Per colorare e disegnare infatti, non necessariamente servono pennarelli e matite, ma si possono ottenere da alcuni elementi naturali delle tinte speciali per dei disegni...speciali!!! Ci vediamo a Ponte a Enna!! Attività per bambini da 3 a 10 anni.

Ritrovo ore 16:30 presso Centro Visite Ponte a Enna a Reggello

Rientro ore 19:00

Dati tecnici lunghezza 2,5 Km – dislivello 150 m

Difficoltà facile

Guida Piero – info 389.3411312

Domenica 17 luglio

ALL'UOMO DI SASSO E IL SENTIERO DI BARTOLESSE



Durante questa escursione di montagna faremo molte esperienze. Dall'oratorio di Ponticelli saliremo all'Uomo di Sasso, punto più alto del comune di Reggello, per poi scendere dal sentiero R10 in uno dei tratti più selvaggi e nascosti della foresta di Sant'Antonio.

Ritrovo ore 9:00 presso l'Oratorio di Ponticelli

Rientro ore 17:00

Dati tecnici lunghezza 15 Km – dislivello +/- 1100 m

Difficoltà molto impegnativa, richiesto passo sicuro

Guida Andrea – info 347.3587069

Domenica 24 luglio

**DALLA FORESTALE DI SANT'ANTONIO
AL FAGGIONE DI PRATO A MARCACCIO**



Questa escursione ci porterà a percorrere tutta l'area protetta della Foresta di Sant'Antonio lungo la strada carrozzabile costruita quasi 100 anni fa. Osserveremo i diversi tipi di vegetazione entrando nel cuore della Foresta, fino ad arrivare ai piedi di un albero secolare gigantesco: il Faggione di Prato a Marcaccio.

Ritrovo ore 10:00 presso Cascina Nuova a Saltino

Rientro ore 17:00

Dati tecnici lunghezza 17 Km – dislivello +/- 800 m

Difficoltà media

Guida Giuliano – info 347.6659945

Domenica 31 luglio

ALLE SORGENTI DI MASSA BERNAGIA



Alla scoperta della valle del Borro di Sant'Antonio, che verrà percorso fino alle sue sorgenti. Cercheremo di trovarle e di vedere dove finisce la loro acqua.

Ritrovo ore 9:00 presso Centro Visite di Ponte a Enna a Reggello

Rientro ore 17:00

Dati tecnici lunghezza 13 Km – dislivello +/- 900 m

Difficoltà molto impegnativa

Guida Andrea – info 347.3587069

Domenica 7 agosto

SULLE VIE DEI PASTORI: PRATO DI DIETRO



Da piazza Potente ripercorreremo i sentieri che i nostri pastori usavano per tornare alle loro case. Le località che incontreremo ci parleranno ancora delle loro storie.. Il nascosto sentiero R9 corre lungo il Borro della Stufa in un ambiente magico.

Ritrovo ore 9:00 presso Centro Visite di Ponte a Enna a Reggello

Rientro ore 17:00

Dati tecnici lunghezza 11 Km – dislivello +/- 700 m

Difficoltà impegnativa – richiesto passo sicuro lungo il sentiero R9

Guida Andrea – info 347.3587069

Mercoledì 10 agosto

LA NOTTE DELLE STELLE CADENTI



Facile escursione che ci porterà al Capanno delle Guardie, da dove, con l'aiuto di un piccolo telescopio, osserveremo la volta celeste. E conteremo le stelle cadenti..

Ritrovo ore 21:30 presso Croce al Cardeto

Rientro ore 24:00

Dati tecnici lunghezza 5 Km – dislivello +/- 200 m

Difficoltà facile

Guida Andrea – info 347.3587069

Domenica 14 agosto

LA PRIMA NOTTURNA: PASSEGGIATA AL CHIARO DI LUNA



Per chi si avvicina per la prima volta ad un'esperienza notturna senza luce artificiale: semplici attività durante la passeggiata ci aiuteranno ad abituare gli occhi al buio e muoversi utilizzando i sensi in maniera differente da come li usiamo di giorno. Saremo guidati dalla luce della luna e delle stelle.

Ritrovo ore 21:00 presso il parcheggio Hotel-Ristorante Archimede a Pietrapiana (possibilità di cena presso il ristorante prima dell'escursione)

Rientro ore 23:30

Dati tecnici lunghezza 2 Km – dislivello +/- 100 m

Difficoltà facile

Conduttore Letizia – info 334.3346481. Numero limitato di partecipanti.

Costo 20 Euro

Info e prenotazioni info@effettoforesta.it

Sabato 27 agosto

NOTTURNA E WOLF HOWLING ALLA CAPANNA DELLE GUARDIE



Con questa escursione notturna andremo a ricreare, con un altoparlante mp3, i richiami del lupo sui crinali del Pratomagno. E vedremo se ci rispondono!

Ritrovo ore 20:30 presso Croce al Cardeto

Rientro ore 23:30

Dati tecnici lunghezza 3 Km – dislivello +/- 100 m

Difficoltà facile

Guida Andrea – info 347.3587069

Domenica 28 agosto

SULLE VIE DEI PASTORI: PRATOPIANO



Da piazza Potente ripercorreremo i sentieri che i nostri pastori usavano per tornare alle loro case. Le località che incontreremo ci parleranno ancora delle loro storie..

Ritrovo ore 10:00 presso Piazza Potente a Reggello

Rientro ore 17:00

Dati tecnici lunghezza 15 Km – dislivello +/- 750 m

Difficoltà impegnativa

Guida Andrea – info 347.3587069

Domenica 4 settembre

ALLE CASE DI SANT'ANTONIO DA PIAN DELLE FORNACI



Classica escursione alle Case, usando però sentieri minori. Saliremo dal pian delle Fornaci, dove incontreremo la cascata di Meriggioni, mentre scenderemo da Sgardoccia.

Ritrovo ore 9:30 presso Centro Visite di Ponte a Enna a Reggello

Rientro ore 17:00

Dati tecnici lunghezza 10 Km – dislivello +/- 750 m

Difficoltà impegnativa

Guida Andrea – info 347.3587069

Sabato 10 e Domenica 11 settembre

IL VIAGGIO DI NOTTE: GUIDATI DALLA LUNA



Il Viaggio di Notte si presenta come un'intensa esperienza attraverso la foresta, durante la quale sperimentare attività di Terapia Forestale, Immersioni Notturne e il pernottamento in bivacco. Un viaggio, appunto, che in modo graduale ci aiuterà ad entrare in contatto con la foresta intorno e a riscoprire i sensi: nella notte saremo guidati dalla sola luce della luna (senza torce) e semplici "giochi" ci aiuteranno ad ambientarci e muoverci nel buio. Un'Immersione antica come facevano i nostri avi che spesso si spostavano di notte per raggiungere la destinazione.

Dove da Vallombrosa a Secchieta

Ritrovo Sabato ore 17:00 presso parcheggio dell'Abbazia di Vallombrosa

Escursione di terapie forestali attraverso i sentieri fino a Secchieta – Cena e pernottamento in bivacco

Attività di immersione notturna – Alba e colazione

Rientro a Vallombrosa: Domenica in mattinata

Dati tecnici lunghezza 15 Km – dislivello +/- 600 m

Difficoltà medio-difficile (abbigliamento da escursione adatto anche per la notte, scarponi da trekking, sacco a pelo e acqua)

Guida Letizia – info 334.3346481

Numero massimo di partecipanti 8

Costo 50 Euro (comprende escursione di terapia forestale, immersione notturna, cena e colazione)

Info e prenotazioni info@effettoforesta.it

Sabato 10 e Domenica 11 settembre

REGGELLO – LA VERNA



Classica escursione in notturna rischiarata dalla luna piena. E' previsto un servizio di ristoro durante il percorso. La camminata, sia per la lunghezza del percorso che per il dislivello richiede una buona preparazione fisica.

Ritrovo ore 18:00 di Sabato davanti al Comune di Reggello

Partenza ore 18:30

Arrivo a La Verna ore 10:00 circa della Domenica

Dati tecnici lunghezza 52 Km

Info e prenotazioni Carlo 347.7217326 – Massimo 366.2057181

Domenica 11 settembre

GRAND TOUR DELLE BALZE



Dalla valle risaliremo per i crinali delle Balze, addentrandoci nell'area protetta. Poi saliremo fino a Cascia, per rientrare a Vaggio da Ostina. Pranzo a sacco. Al termine dell'escursione sarà possibile visitare il Museo Masaccio che celebra i 600 anni del trittico di San Giovanale.

Ritrovo ore 10:00 presso Piazza Salvemini (fontanello) a Vaggio

Rientro ore 16:00

Dati tecnici lunghezza 12,5 Km – dislivello +/- 300 m

Difficoltà medio-facile

Guida Andrea – info 347.3587069

Domenica 18 settembre

UNA FERROVIA PER VALLOMBROSA



Per un periodo, quando Vallombrosa e il Saltino erano di moda, si potevano raggiungere addirittura in treno! Percorreremo l'ultimo tratto del suo percorso, quello più ripido, ricercando le tracce rimaste della sua esistenza.

Ritrovo ore 10:00 presso Villa Pitiana a Donnini

Rientro ore 16:00

Dati tecnici lunghezza 12 Km – dislivello +/- 650 m

Difficoltà media

Guida Andrea – info 347.3587069

Sabato 24 e Domenica 25 settembre

IMMERSIONE IN FORESTA

DUE GIORNATE DI DISCONNESSIONE IN NATURA



L'Immersione in Foresta è una pratica, basata su studi scientifici, che consente di ottenere benefici psicofisici attraverso una frequentazione corretta delle foreste, imparando a godere degli effetti positivi che esse hanno su di noi e preservandone l'integrità. La proposta prevede la partecipazione ad entrambe le giornate (con orario 9.30-16 circa), durante le quali in maniera progressiva, i partecipanti potranno imparare ad entrare in contatto con l'ambiente boschivo attraverso i sensi, fino a raggiungere una relazione salutare con esso. Le attività saranno condotte da Conduttori di Immersioni in Foresta della rete TeFFIt (Terapie Forestali in Foreste Italiane).

Dove Riserva Biogenetica di Vallombrosa

Ritrovo Sabato ore 9:15 presso parcheggio dell'Abbazia di Vallombrosa

Rientro Domenica ore 16:00

Dati tecnici lunghezza 2-3 Km – dislivello +/- 100 m

Difficoltà facile

Conduttore Letizia – info 334.3346481

Costo 40 Euro. Numero limitato di partecipanti.

Info e prenotazioni info@effettoforesta.it

Sabato 8 ottobre

IMMERSIONE NOTTURNA



Esperienza notturna di 2° livello, pensata per chi ha già un po' di pratica di contatto con la natura o per chi vuole "lanciarsi" nel provare questa esperienza. Non saranno utilizzate luci artificiali, ma ci muoveremo al chiaro della luna e delle stelle. Iniziando con piccoli giochi per acuire i sensi e ambientarsi al buio, si prosegue con l'immersione attraverso il sentiero, nella suggestione della foresta.

Ritrovo ore 19:00 presso il parcheggio dell'Abbazia di Vallombrosa

Cena insieme al bivacco Capanna Grimaldi e partenza per l'esperienza alle ore 21:00

Rientro ore 24:00

Dati tecnici lunghezza 4-5 Km – dislivello +/- 100 m

Difficoltà media

Conduttore Letizia – info 334.3346481

Costo 35 Euro (cena e immersione notturna) 20 Euro (solo immersione notturna)

Numero limitato di partecipanti.

Info e prenotazioni info@effettoforesta.it

Domenica 9 ottobre

CASTELLO DI SAMMEZZANO



Un' escursione classica ma sempre affascinante. Immersi nel candore autunnale del parco, saliremo fino al Castello di Sammezzano. Visiteremo il sito delle sequoie secolari e altissime, osserveremo la vegetazione del parco e scopriremo particolari sull'intricata storia del castello e sui progetti per riaprirlo al pubblico. Ci accompagnerà nella passeggiata una guida FAI, che ci illustrerà le ultime vicende del castello.

Ritrovo ore 10:00 presso Piazza Manin a Leccio

Rientro ore 13:00

Dati tecnici lunghezza 3 Km – dislivello 150 m

Difficoltà facile

Guida Piero – info 389.3411312

Domenica 23 ottobre

FOLIAGE IN FORESTA



Momento magico, l'autunno, quando le foglie cambiano colore.. Dall'Abbazia saliremo verso il crinale, immergendoci nella luce e nei colori della foresta che si prepara all'inverno. Pranzo a sacco.

Ritrovo ore 10:00 di fronte all'Abbazia di Vallombrosa

Rientro ore 16:00

Dati tecnici lunghezza 9 Km – dislivello +/- 450 m

Difficoltà media

Guida Andrea – info 347.3587069