



# 2016 Anno Nazionale dei Cammini

## Andare per erbe

Conoscere, attraverso i nostri sensi, gradualmente, l'ambiente nel suo insieme, osservando nel particolare alcuni alberi e arbusti dai quali si estraggono i rimedi floreali di Eduard Bach. Carmen Lauria (Associazione Amanita) e Dott.ssa Marilena Paletti (Erborista)



**Sabato 9 Aprile, ore 9:30**

Passeggiata con riconoscimento di erbe a cura di Carmen Lauria e Dott.ssa Marilena Paletti (max 20 persone munirsi di cestino e strumenti per la raccolta delle erbe)

**Sabato 7 maggio, ore 9.30**

Laboratorio con Carmen Lauria e Dott.ssa Paletti presso Spazio Feste di Cenaia

**Sabato 28 Maggio, ore 9:30**

Passeggiata con riconoscimento di erbe a cura di Carmen Lauria e Dott.ssa Marilena Paletti (max 20 persone munirsi di cestino e strumenti per la raccolta delle erbe)

**Sabato 11 Giugno, ore 9.30**

Laboratorio con Carmen Lauria e Dott.ssa Paletti presso Biblioteca di Crespina, Piazza C. Battisti 22

Ad ogni laboratorio potranno partecipare al massimo 15 persone

**Sabato 8 Ottobre, ore 9.30**

Laboratorio con Carmen Lauria e Dott.ssa Paletti presso Spazio Feste di Cenaia

**Camminare consapevoli. Alla ricerca del sentiero perduto** La meditazione, camminata e seduta, la pratica dell'hata yoga e del qi-gong nel meraviglioso contesto naturale delle nostre colline. Le lezioni saranno tenute da Nico Di Paolo del Nico Yoga Studio



**Sabato 23 aprile, 8.00-14.00**

Passeggiata con Nico di Paolo lungo i sentieri di Lorenzana. Pranzo al sacco

Ad ogni lezione potranno partecipare al massimo 15 persone

**Sabato 21 maggio, 8.00-14.00**

Passeggiata con Nico di Paolo lungo i sentieri di Crespina. Pranzo al sacco

**Domenica 19 Giugno, 8.00-14.00**

Passeggiata con Nico di Paolo lungo i sentieri di Crespina Lorenzana. Pranzo al sacco

**Sabato 1 Ottobre, 8.00-14.00**

Passeggiata con Nico di Paolo lungo i sentieri di Crespina. Pranzo al sacco

LA PARTECIPAZIONE E' GRATUITA, E' NECESSARIA L'ISCRIZIONE ALLA BIBLIOTECA

Per info e prenotazioni rivolgersi alle Biblioteche Comunali di Crespina Lorenzana - Crespina 050/634715 martedì ore 9-13 / lunedì, mercoledì, giovedì, venerdì ore 15-18 e Lorenzana 050/662622 lunedì, mercoledì ore 9-13 / martedì, giovedì ore 15-18  
Mail : biblioteca@comune.crespinalorenzana.pi.it.

