

Camminate e ciaspolate



«L'azione forse più semplice e naturale che un essere umano può praticare è: camminare. Muoversi fa bene al fisico, alla mente, allo spirito... ma, se muoversi fa così bene, quali beneficiarrecce al nostro fisico fare sport? Sappiamo tutti che il camminare può prevenire alcune malattie come: il diabete, l'ictus, l'infarto, l'obesità, ecc..., ma molto spesso ci impigliamo e il più delle volte passiamo i nostri week end nel centro commerciale più vicino. Sarebbe invece buona norma dedicare una piccola parte della nostra giornata al movimento, quando possiamo permettercelo dovremmo uscire di casa e camminare, correre oppure andare in bicicletta...».

Con questo incipit l'associazione **La Pietra Verde** presenta il secondo anno di iniziative de " *La Compagnia del tempo libero*": 30 camminate eco-sportive per il benessere psico-fisico della persona, dalle ciaspolate sulla neve del nostro Appennino alle suggestive escursioni invernali sulle coste liguri, dalle camminate alla scoperta di valli, borghi e castelli al trekking urbano... avventure indimenticabili immersi in territori suggestivi, proposte varie e quasi sempre accessibili a chiunque.

Sabato pomeriggio, per consentire agli interessati di avere un'anteprima sul panorama di appuntamenti previsti per l'anno prossimo, è in programma una presentazione delle iniziative 2012, a partire dalla **tre giorni di ciaspolate a Capannette di Pej** - in programma dal 6 al 8 gennaio -, cui sarà già possibile iscriversi.

Tra i propositi dell'anno nuovo, dunque, perché non aggiungere un po' di " *walking*"? L'invito dell'associazione è a camminare insieme alla scoperta di luoghi incantevoli, alla ricerca di sapori di una volta, di suoni arcaici, di angoli sconosciuti, ma caratteristici; a camminare in compagnia, lentamente, per osservare e apprezzare tutto ciò che il ritmo frenetico dei giorni nostri non ci permette più.

Al termine della presentazione, si terranno una **videoproiezione naturalistica** a cura di Pierluigi Casanova e, in chiusura, un rinfresco aperto a tutti i presenti.

Informazioni

Dove: presso la sede territoriale della Provincia di Pavia, via Rivo Brignolo, 2/6 c/o outlet Sorelle Ramonda – Codevilla

Quando: sabato 17 dicembre 2011, ore 15.00

La Redazione

Pavia, 15/12/2011 (10376)

RIPRODUZIONE VIETATA

www.miapavia.com è [testata giornalistica](#), il contenuto di queste pagine è protetto dai diritti d'autore.

In caso di citazione o utilizzo, si prega di evidenziare adeguatamente la fonte.

Articoli della stessa rubrica

- » [Passeggiate di Quartiere](#)
- » [Merenda di fine estate](#)
- » [Via degli Abati](#)
- » [Week end di Farfalle...](#)
- » [La birra dei Celti al castello di Stefanago](#)
- » [A caccia di tartufi](#)
- » [Il salame di Varzi e la corte dei Malaspina](#)
- » [Aperitivo con vista: le api dei monti](#)
- » [Da Varzi a Portofino](#)
- » [Orchidee in Oltre](#)
- » [Butterflywatching in Valle Staffora... In cerca di rarità](#)
- » [In bocca al lupo](#)
- » [Tra vino e castelli](#)
- » [Pane al pane](#)
- » [Da Fego al rifugio Nassano](#)
- » [Sentiero dei Castellani](#)
- » [Tra i vigneti del Versa sul sentiero delle torri](#)
- » [Passeggiata tra storia, natura e benessere....](#)
- » [Le sabbie dell'Oltrepò](#)
- » [Lunapiena Bike](#)

[Vedi archivio](#)

Altri articoli attinenti

- » [Il Carnevale degli Animali... al Museo!](#)
- » [Il Sentiero dei Piccoli - Open Day](#)
- » [Biodiversità degli animali](#)
- » [Riabitare l'Italia & Appennino atto d'amore](#)
- » [Festa dell'Albero 2019](#)
- » [Lotte biologica, l'importanza dell'impollinazione da parte delle api](#)
- » [Come moltiplicare le piante in casa: tecniche e consigli](#)
- » [Corso sulla biodiversità urbana](#)
- » [Passeggiata naturalistica](#)
- » [Corso base di acquarello naturalistico](#)
- » [La Margherita di Adele](#)
- » [Pavia per gli animali](#)
- » [Mostra mercato "Antiche varietà agricole locali e piante spontanee mangerecce"](#)
- » [BiodiverCittà - passeggiata al Parco della Sora](#)
- » [Biodivercittà - passeggiata al Parco della Vernavola](#)