



Come arrivare

da Telve, SP Passo Manghen (circa 15 km)
Aperta da giugno a settembre

Informazioni

WhatsApp 3401374573
valtrigona@wwf.it

sabato 8 e domenica 9 agosto

La Natura che Cura.

Weekend di benessere in Oasi: *camminate lente*,
pratiche sensoriali e attività guidate da professionisti,
per riallinearsi al ritmo del bosco e dell'acqua.

Oasi Valtrigona, Telve (TN)

QUOTA E ISCRIZIONI

- 90 € senza pernottamento - 125 € con vitto e alloggio.
- Iscrizione a WWF Italia obbligatoria e inclusa; sconto 15 € con RID.
- Sconto 10% con Valsugana Guest Card.



Programma del weekend

Cura per la mente, lo spirito, il corpo e lo sguardo.

Quattro figure, quattro approcci, due giorni in Oasi: *camminate lente*, osservazione della vita selvatica, pratiche sensoriali e laboratori per rallentare il ritmo del pensiero, riconoscere il bosco e reimparare il gusto del fermento.

CURA PER LA MENTE

Stefania Dal Pra

naturalista

Una passeggiata botanica tra i sentieri dell'Oasi. Qui la cura è l'osservazione attenta dei dettagli: rallentare il passo, riconoscere ogni pianta e riportare la mente al presente.

CURA PER LO SPIRITO

Francesca Zeni

naturopata e botanica

Tra le erbe spontanee e officinali dei pascoli dell'Oasi: riconoscimento, raccolta consapevole e pratiche di connessione con il mondo naturale e vegetale. Le piante diventano alleate del riposo.

CURA PER IL CORPO

Chiara Ballarino

produttrice di fermentati

Laboratorio e degustazione di fermentati vivi - verdure fermentate e kombucha con le erbe raccolte durante il cammino - per reintrodurre nel corpo i tempi lunghi del bosco.

CURA PER LO SGUARDO

Anna Maria Gibellini

naturalista

Osservare la vita selvatica e fissarla con il disegno e l'acquerello, accorgendosi che il modo in cui guardiamo dà forma a ciò che vediamo: l'Oasi vista e annotata sul taccuino, a matita e a colori.

A TAVOLA

Stefano Mayr

Custode dell'Oasi e *interprete gastronomico*: firma tutti i pranzi e le cene del weekend con preparazioni naturali e vegetariane, costruite intorno a ciò che la stagione e i prati dell'Oasi offrono in quei giorni.

SABATO 8 AGOSTO

Riallinearsi.

- 09:00 - 09:30** Ritrovo a **Malga Valtrighetta**, accoglienza e **apertura del weekend**.
- 09:30 - 12:45** **Passeggiata botanica** con Stefania Dal Pra: osservazione attenta dei dettagli, riconoscere le piante una a una e riportare la mente al presente.
- 13:30 - 14:30** Pranzo conviviale a base di prodotti dell'Oasi.
- 14:30 - 16:00** **Erbe officinali** con Francesca Zeni: tra le erbe spontanee dei prati dell'Oasi, raccolta consapevole e pratiche di connessione con il mondo naturale e vegetale.
- 16:00 - 18:30** **Laboratorio di fermentazione** con Chiara Ballarino: preparazione di verdure fermentate e kombucha con le erbe raccolte durante il cammino, da portare a casa.
- 18:30 - 20:00** **Tempo libero** in malga: riposo e immersione nei prati dell'Oasi nell'ora d'oro.
- 20:15 - 21:30** Cena in Casera.
- 21:30** **Veglia silenziosa** dal prato della Casera; cielo stellato permettendo, con un cenno al valore del cielo buio per il benessere e per la vita notturna della natura.

COSA PORTARE

Abbigliamento a strati e calzature da camminata, antipioggia, borraccia, sacco a pelo per la foresteria. **Necessari** occhiali da sole e/o cappellino per proteggersi dal sole. *Utile* qualcosa per sedersi nel prato durante le attività (un cuscino, un pezzo di tappetino o una coperta da pic-nic). Due barattoli vuoti da 500 ml per i fermentati, una maglia pesante per le serate fresche, binocolo, pila frontale.

DOMENICA 9 AGOSTO

Restituirci.

- 06:30 - 07:45** **Alba in Oasi** con Francesca Zeni: risveglio del corpo e connessione con il mondo naturale e vegetale.
- 08:00 - 09:00** Colazione lenta.
- 09:00 - 12:00** **Nature journaling** con Anna Maria Gibellini: realizziamo una pagina di diario naturalistico - sensorialità e creatività per un momento di benessere immersivo tra carta e colori.
- 12:00 - 13:00** **Cerchio di condivisione**: rileggere insieme il weekend e come è cambiato il nostro sguardo sul bosco.
- 13:00 - 14:00** Pranzo conviviale.
- 14:00 - 15:00** **Degustazione** dei fermentati con Chiara Ballarino: abbinamenti, conservazione, cura quotidiana.
- 15:00 - 15:30** **Chiusura del weekend** e consegna della **guida botanica dell'Oasi** in dono a ogni partecipante.
- 16:00** Discesa a Malga Valtrighetta.

Per il nature journaling: almeno tre fogli su un supporto rigido, meglio un taccuino o un'agenda con copertina rigida (fogli bianchi, colorati, a quadretti o a righe: ognuno usa ciò che ha e preferisce), matita, gomma, temperino, righello e i materiali di cancelleria preferiti (biro, matite colorate, acquerelli se il taccuino ha fogli adatti). Bastano anche solo matita e foglio: per molti sarà la prima volta e conta l'esperienza del guardare, in tutta libertà.

