

Rifugio Isera

Garfagnana

Corfino (LU)

FESTA DI PRIMAVERA



camminate, yoga, massaggi, incontri
raccolta di erbe selvatiche per la cucina
laboratorio sul pane, danze



ve 21 - do 23 marzo 2014

Saranno anche con noi: il narratore viandante **Gianluca Bonazzi** e le sue *parole in rima*; l'erborista **Margherita Buggero** e la sua *raccolta di erbe per la tua cucina*; l'improvvisatore musicale **Francis Morlacchi** e il suo *ritmo delle percussioni*; il maestro **Sergio Maccari** con la *Pizzica* e la *Taranta*; il cuoco **Luca Camilli** e il suo *laboratorio di panificazione*; le **guide ambientali Vie dei Canti** e le loro *storie da raccontare*; e molti altri... Vieni **1, 2, 3 giorni** oppure solo per **un'ora** per sorseggiare una tazza di thè o fare 4 chiacchiere. Alloggio in rifugio, tenda, albergo.

IL PROGRAMMA

ve 21 - LA GIORNATA DELLE RONDINI



dalle ore 14: accoglienza partecipanti, passeggiate all'**Orto Botanico** e al Centro Visitatori; pratiche **yoga** nel prato; incontri spontanei con le guide e i co-operatori
ore 20: cena biovegana

ore 21: arrivi e incontri

sa 22 - LA GIORNATA DELLE MARGHERITE



dalle ore 8: colazione
dalle ore 9: accoglienza partecipanti, passeggiate al **borgo di Corfino** e alla **Pania** oppure il circuito

Airone 1 per i più allenati; pratiche **tai-chi, yoga, shiatsu** nel prato; video e diapositive sui viaggi

ore 13: pranzo biovegano

ore 15: passeggiate al **Giardino Alpino**

e al **Fontanone**. Percorso ad anello

ore 17: presentazione dell'**estate Tra Terra e Cielo**: Mare, Monti, Viaggi a piedi Vie dei Canti

ore 20: cena biovegana

ore 21: **festa danzante** a cura degli animatori Tra Terra e Cielo



do 23 - LA GIORNATA DEL SOLE

dalle ore 8: colazione

dalle ore 9: accoglienza partecipanti, il circuito **Airone 2** per i camminatori oppure pratiche **tai-chi, yoga, shiatsu** nel prato; visione filmati e

diapositive sui viaggi e soggiorni

ore 13: pranzo biovegano

ore 15: commiato e saluti

DOVE

Il Rifugio Isera, a Corfino, in Garfagnana (Lucca), è a 1.208 metri di quota, all'interno del Parco Nazionale dell'Appennino tosco-emiliano.

E' raggiungibile in auto o con mezzi pubblici.

QUOTA

Gratuito in campeggio.

Euro 30, due notti e prime colazioni in rifugio.

Euro 20, una notte e prima colazione in rifugio.

Euro 30, una notte e prima colazione in albergo.

Euro 60, due notti e prime

colazioni in albergo. Pasti euro 10/15. **Tutte le**

attività sono gratuite.

INFO E PRENOTAZIONI



0583-356182, -77, 331-9165832



segreteria@traterraecielo.it



www.traterraecielo.it

www.rifugioisera.it