

# NATURA & BENESSERE

**Fine settimana olistico nel parco LANZA - dal 26 al 27 Giugno 2021**

Lontano dal caos, vicino a casa, immersi nel silenzio delle grotte di Cagno, camminando nel parco della Val di Lanza, costeggiando il torrente omonimo che tra i prati fioriti serpeggia accanto alla vecchia ferrovia abbandonata della Valmorea che conduce in Svizzera.

*Dai minerali delle grotte, all'energia dell'acqua che scorre tra il mulino, all'odore forte della terra umida di brughiera, all'aria pulita della natura, alla forza protettrice delle piante, al calore del focolare della nostra cucina, tutti gli elementi convogliano qui per rendere potente questo solstizio d'estate, come quei raggi di sole che penetrano nelle grotte abbandonate e giocano a colorare arcobaleni tra il gocciolare d'umidità che suona echi magici e misteriosi!*



## PROGRAMMA

### SABATO:

ritrovo ore 10:00 presso Mulino di Cagno  
Via del Mulino, Cantello (VA)

Sistemazione nell'alloggio (Brande in camerata tipo rifugio con sacco a pelo proprio)

Camminata costeggiando il Torrente Lanza fino alle grotte di Cagno.

Attività olistiche

Pranzo al sacco.

Al ritorno presso il mulino attività libere e preparazione della cena sattvica (vegetariana).

Cena

Meditazione serale.

### DOMENICA:

Meditazione mattutina

Camminata costeggiando la ferrovia di Valmorea fino al confine Svizzero.

Pranzo all'Agriturismo Mulino Tibis

Ritorno previsto per le ore 17:00

## INFO & ISCRIZIONI

[info@vivereinessenza.it](mailto:info@vivereinessenza.it)

[www.vivereinessenza.it](http://www.vivereinessenza.it)

**Gianluca + 39 335 5878393**

**Livia + 39 338 6164541**

## COSTO

**Il costo è di 90 Euro a persona**

Comprende pernottamento, prima colazione, cena e attività olistiche.

NON comprende pranzo all'agriturismo e il pranzo al sacco.

