



GRUPPO AMICI DELLA MONTAGNA

San Giovanni Lupatoto - Vr

DOMENICA 11 MAGGIO 2025

MINDFULNESS E FOREST BATHING

Monte Baldo - Malga Zocchi

Respira la natura

PSICOTREKKING 11/05

FOREST BATHING + MINDFULNESS
MONTE BALDO (MALGA ZOCCHI)
UNA CAMMINATA MEDIO FACILE
DALLE 9 E 30 ALLE 15 E 30 CON PRANZO AL SACCO



IN QUESTA ESPERIENZA IMMERSIVA NELLA NATURA
SCOPRIRAI I BENEFICI DEL FOREST BATHING E DELLA
MEDITAZIONE MINDFULNESS

#CLAUDIA.PSICOTREK

CLAUDIA VALSECCHI 3403211539

Sarà un'escursione diversa dal solito. Passando per sentieri poco battuti della zona del Baldo meridionale faremo una vera e propria immersione nella natura scoprendo i benefici che la pratica del "Forest Bathing" può dare al nostro sistema nervoso.

Verranno utilizzate delle tecniche scientificamente validate per poterci rilassare, far riposare la mente analitica e l'attenzione.

cosa portare: telo leggero impermeabile per potersi sdraiare durante la meditazione in alternativa va bene anche un tappetino da yoga legato comodo allo zaino, una benda o mascherina per coprire gli occhi.

Disponibilità: max 29 iscrizioni.

PIANETAOUTDOOR.COM



Biemme Serigrafia
di Trevenzuolo Diego

Stampa Serigrafica
digitale e pubblicitaria
Personalizzazione gadget
e abbigliamento

www.biemmeserigrafia.com

Mari e Monti
Sport Equipment

Logos: topo, Great Escapes, OKYUAN, FERRINO

MARI e MONTI Via Roma 54 - Isola della Scala
Tel. 0456630069 - E-mail: mariemontisport@libero-it
facebook: MarieMontisport IsolaScala mariemontisport

I TESORI D'ORIENTE

I Tesori D'Oriente - Via Ca' Nova Zampieri, 11, 37057 San Giovanni Lupatoto - Verona (VR)
Tel. 045 75 13 240 - Email: info@tesoridoriente.it
Orari d'apertura: Mattino: 10.00 - 12.30, Pomeriggio: 15.30 - 19.00
Siamo Chiusi la Domenica e il Lunedì Mattino
Trovate le ultime novità sul nuovo sito Trendy Home: www.trendyhome.it

RENBEL TRAVEL
Via Valpolicella, 1 - Parona, Verona - Tel. 045 942000
La tua Agenzia Viaggi su Misura

Logos: renbelgroup.com, Sphinx, Globe, Suitcase, Passport

SCHEDA TECNICA DELL'ESCURSIONE

- Tempi di percorrenza: ore 5,00 circa escluse le soste
- Difficoltà: **E** – Escursionistica/Culturale
- Dislivello: mt. 300 ↑↓
- Attrezzatura: **obbligatori scarponi alti da trekking**, consigliati i bastoncini da trekking, bicchiere personale.
- Quota massima raggiunta: mt. 1390 c.a. s.l.m.

SI RACCOMANDA DI PRENDERE VISIONE (RETRO FOGLIO) DELLE NOTE ORGANIZZATIVE E DEL REGOLAMENTO ESCURSIONI



GRUPPO AMICI DELLA MONTAGNA

San Giovanni Lupatoto - Vr

INFORMAZIONI ORGANIZZATIVE E LOGISTICHE:

- Punto di ritrovo: parcheggio vicino alla rotonda del lupo di San Giovanni Lupatoto, Vr
- Orario di partenza: ore 7:45 per registrazione, partenza ore 8:00 in punto
- Colazione: Pasticceria La Punta a Domegliara
- Pranzo: al sacco
- Costi: Soci GAM gratuito, NON Soci € 10,00

- Per informazioni e iscrizioni:

- Valsecchi Claudia	340 3211539
- Damasconi Ezio	328 5427307
- Bottura Franca	339 8027537

L'ISCRIZIONE E' OBBLIGATORIA E VA EFFETTUATA ENTRO GIOVEDI 8-05-2025
(Al momento dell'iscrizione dare disponibilità per l'auto)

- PROSSIMO APPUNTAMENTO -

Domenica 25 Maggio

CASCATA PIOVERE E MONTE ROCCHETTA

Proposta da : Turrini B.

Escursionistica

SEMPRE NELLO ZAINO

Berretto, guanti, giacca antivento, poncho impermeabile, micropile, bevande, barrette energetiche, frutta secca (prugne, uva sultanina) fischietto per segnalazioni, telino termico, accendino, lumino, lampada frontale, kit pronto soccorso, occhiali con lenti protettive, soluzione gel igienizzante per le mani, bicchiere personale.

Ci troviamo il giovedì sera antecedente l'escursione dalle ore 21,00 alle ore 22,30 presso
Casa Novarini - Via Monte Ortigara, 7 - San Giovanni Lupatoto, VR

www.gruppoamicidellamontagna.org



info@gruppoamicidellamontagna.org

- REGOLAMENTO ESCURSIONI -

La partecipazione alle escursioni sociali è riservata esclusivamente ai Soci.

Non sono ammessi alle escursioni sociali minori di età se non accompagnati.

Nel caso di cani al seguito, durante l'escursione vanno tenuti rigorosamente al guinzaglio.

In caso di trasferimenti con auto private l'organizzazione declina ogni responsabilità per eventuali incidenti che dovessero accadere.

Gli organizzatori rappresentano a tutti gli effetti il "Consiglio Direttivo" ed hanno la facoltà, qualora lo ritenessero opportuno, di variare il percorso e l'orario delle escursioni stesse, per un miglior risultato delle stesse.

Premesso che in montagna non esiste rischio zero, la pericolosità è insita nell'esercizio della stessa pratica ed è ineliminabile, colui che decide di intraprendere una escursione deve essere consapevole di esporsi ad una percentuale di rischio, deve possedere preparazione tecnica e fisica, equipaggiamento ed attrezzatura adeguati alle caratteristiche e difficoltà dell'escursione cui partecipa ed ha l'obbligo di informarsi sulle sue particolarità (difficoltà, lunghezza, dislivello, tempi di percorrenza, quota, ecc.), rinunciando ogni qualvolta non possiede la preparazione necessaria ad affrontare in piena autonomia le difficoltà della medesima. L'iscrizione alla escursione vale perciò quale affermazione di piena autosufficienza nel superamento delle difficoltà previste.

Essa non può in alcun caso essere intesa quale atto costitutivo di rapporto di accompagnamento in capo al Gruppo, agli organizzatori preposti o ad altri soggetti partecipanti alla escursione.

I nostri accompagnatori non sono titolati né professionisti e svolgono quindi l'attività di accompagnamento senza percepire alcun compenso.

Partecipando alle escursioni si dà il consenso alla pubblicazione di fotografie e filmati ritraenti la propria persona (sito web, facebook, proiezioni in occasione di incontri ufficiali organizzati dal Gruppo).

All'atto dell'iscrizione alle escursioni sociali i partecipanti dichiarano di conoscere e accettare senza riserva alcuna il regolamento associativo e le coperture assicurative che l'associazione ha in essere, rinunciando in ogni caso ad azioni legali nei confronti dell'associazione stessa o del consiglio direttivo.