



COMUNE DI ARSIÈ



PROVINCIA DI TRENTO

DOMENICA 5 LUGLIO 2026

SUL DORSO DI LAN

UNA PASSEGGIATA DEDICATA AL NOSTRO BENESSERE PSICO-FISICO

Un percorso ad anello sull'incantevole sommità di Cima Lan per rallentare, ascoltarsi e ritrovare il contatto con la natura.



Dott.ssa
ANNAGIULIA ZANARDO
Biologa nutrizionista
Nutrizione integrata e mindfulness



ALBERTO LONGO
Giuda Ambientale
Escursionistica

DUE PRATICHE DI MINDFULNESS PSICOSOMATICA



1. PRATICA DI APERTURA

Un momento di radicamento e ascolto per preparare corpo e mente alla camminata, favorendo presenza, respiro e piacere dello stare nel corpo.



2. PRATICA DI CHIUSURA

Un momento di rilascio e amorevolezza per lasciar andare le tensioni, accogliere l'esperienza vissuta e coltivare una presenza più morbida e aperta.



DEGUSTAZIONE DI ERBE SPONTANEE

Alle 12.30 circa presso Agricampeggio Cima Lan, gusteremo spuntini sani e gustosi a base di erbe selvatiche, immersi in uno scenario meraviglioso.



DISLIVELLO
250 m



SVILUPPO
7 km



DIFFICOLTÀ
FACILE



RITROVO
ore 9.30 a Col Perer



COSTO
20 € degustazione inclusa



PER ISCRIVERSI CONTATTARE

PRO LOCO ARSIÈ



380 2178133



prolocoarsie2@gmail.com



Escursione ideata e accompagnata dalla guida AIGAE Tessera VE515 Alberto Longo
Esercizio della professione GAE ai sensi della Legge 4/2013