



**BEN ESSERE**  
IN NATURA



AGOSTO - OTTOBRE 2024

# Festival del Benessere in Natura

## nel Parco del Mincio

**Sabato 31 agosto 2024, ore 16:00**

**Lago Superiore, Mantova (La Zanzara)**

**ONDE DI INCLUSIONE IN SUP**

L'attività di stand up paddle tende alla ricerca del benessere e se realizzata in natura aumenta di efficacia. La proposta è rivolta ai giovani e giovanissimi (dagli 8 ai 30 anni), con e senza disabilità. Info e iscrizioni: [whatsappmantova.it](https://whatsappmantova.it)

**Venerdì 6 settembre 2024, ore 18:00**

**Riserva Valli del Mincio**

**TUTTI IN NATURA!**

Navigazione guidata naturalistica su battello elettrico nella Riserva naturale Valli del Mincio, dedicata a persone con diversi gradi di disabilità. Info e iscrizioni: [alkemicaonline.it](https://alkemicaonline.it)

**Domenica 15 settembre 2024, ore 8:00 / 9:30**

**Riserva Paludi di Ostiglia e Oasi del Busatello**

**IN CAMMINO NELLE PALUDI**

Camminata guidata con le Guardie Ecologiche Volontarie del Parco del Mincio. Itinerari: da 16 Km (partenza ore 8:00 Ufficio Turistico Ostiglia) e da 6 Km (partenza ore 9:30 parcheggio Riserva). Info: [parcodelmincio.it](https://parcodelmincio.it) - cell. 329 7928947

**Domenica 22 settembre 2024, ore 9:00**

**Ritrovo c/o Ufficio Turistico Ostiglia**

**IN CAMMINO NELL'ISOLA CIRENE**

Camminata guidata con le Guardie Ecologiche Volontarie del Parco del Mincio. Itinerario da 9 Km. Info: [parcodelmincio.it](https://parcodelmincio.it) - cell. 329 7928947

**Sabato 28 settembre 2024, ore 15:00**

**Riserva Paludi di Ostiglia**

**BEN-ESSERE IN NATURA**

Workshop di immersione consapevole in occasione dell'Equinozio di Autunno. Camminate in natura e pratiche di respirazione, condotte da Letizia di Chandra Yoga&Wellness. Info e prenotazioni: [whatsapp 3381271898](https://whatsapp 3381271898), [riserva.ostiglia@lipu.it](mailto:riserva.ostiglia@lipu.it)

**Domenica 29 settembre 2024, ore 9:00**

**Centro Parco Rivalta sul Mincio**

**6^ FESTIVAL OLISTICO**

Giornata inclusiva dedicata alle discipline bio-naturali, pratiche di rilassamento, tecniche di massaggio, arti e arti-terapie. Percorsi didattici e visite al Museo etnografico dei Mestieri del Fiume. Info e iscrizioni: [festivalolistico.eu](https://festivalolistico.eu)

**Mercoledì 2 ottobre 2024, ore 15:00**

**Riserva Valli del Mincio**

**NATURA CHE ACCOGLIE**

Navigazione guidata naturalistica su battello elettrico nella Riserva naturale Valli del Mincio, dedicata a persone con diversi gradi di disabilità. Info e iscrizioni: [www.alkemicaonline.it](https://www.alkemicaonline.it)

**Domenica 6 ottobre 2024, ore 10:00**

**Lago Superiore - Borgo Angeli**

**DOVE SONO I COCCODRILLI? ESCURSIONE GUIDATA IN SUP**

Mantova e i Coccodrilli, un rapporto testimoniato dagli esemplari conservati nel Santuario delle Grazie e a Palazzo d'Arco.

Escursione storico-naturalistica condotta da Giacomo Cecchin, giornalista, guida turistica, blogger. Info e iscrizioni: [whatsappmantova.it](https://whatsappmantova.it)

**Domenica 6 ottobre 2024, ore 15:00**

**Area Valle, Castiglione d/Stiviere**

**INCONTRIAMO L'ALBERO MAESTRO**

Workshop inclusivo in natura, con bagno nella foresta e laboratorio espressivo di arte terapia nel bosco. Conducono Chiara Faccio, arteterapeuta, e Mario Terenziani, operatore olistico esperto di tecniche sciamaniche. Info e iscrizioni: 335 343289 (Chiara) 340 7101200 (Mario)

**Eventi a partecipazione gratuita, realizzati con il contributo di Regione Lombardia.**



[parcodelmincio.it](https://parcodelmincio.it)



[@parcodelmincio](https://www.facebook.com/parcodelmincio)



[@visitmincio](https://www.instagram.com/visitmincio)