



**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

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

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 - 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 - 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, 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

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

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

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



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



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