



Domenica 18 giugno ore 9:00, Paludi di Ostiglia
BEN-ESSERE NELLE PALUDI DI OSTIGLIA
Camminata consapevole, tecniche di massaggio, rilassamento e attività di laboratorio a cura di professionisti del benessere, vendita di prodotti naturali.

Domenica 25 giugno ore 15:30, Parco Bertone (Goito)
L'ARTE DI RICICLARE: ART THERAPY IN NATURA
Laboratorio espressivo sull'arte del riciclo del legno e di altri materiali. Giornata dedicata all'inclusione. Con gli operatori di Macrocosmo.

Giovedì 6 luglio ore 22:00, Parco dell'Arte (Mantova)
OSSERVAZIONI ASTRONOMICHE
Camminata serale al Parco dell'Arte, in sponda sinistra del Lago di Mezzo, osservando la volta celeste. Ritrovo ore 22.00 parcheggio Campo Canoa. Con le guide ambientali di Alkèmica.

Domenica 9 luglio ore 9:30, Lago di Mezzo (Mantova)
ANELLO NATURALISTICO DI MANTOVA
Escursione a piedi alla scoperta della sorprendente biodiversità della sponda sinistra del lago di Mezzo, ammirando i suggestivi scorci offerti dal profilo di Mantova. Con le guide ambientali di Alkèmica.

Domenica 16 luglio ore 9:30, Oasi Le Ghiaie (Mantova)
BICITOUR ALL'OASI "LE GHIAIE"
Passeggiata in bicicletta all'Oasi "Le Ghiaie", area di notevole valenza naturalistica, in riva al lago Superiore. Ritrovo ore 9.30 in Piazza Porta Giulia. Con le guide ambientali di Alkèmica.

Domenica 23 luglio ore 9:00, Isola Boscone (Borgocarbonara)
NORDIC WALKING NELL'ISOLA BOSCONE
Pratica sportiva del Nordic Walking nella Riserva Naturale "Isola Boscone", nel Comune di Borgocarbonara (MN). Per adulti e ragazzi (over 10), max 20 partecipanti. Con i maestri di Nordic Walking Mantova.

Sabato 29 luglio ore 9:30, riserva Vallazza (Mantova)
DA BOSCO VIRGILIANO ALLA VALLAZZA
Escursione naturalistica a piedi da Bosco Virgiliano alla Riserva Naturale "Vallazza". Ritrovo ore 9.30 viale L. Guerra. Con le guide ambientali di Alkèmica.

Domenica 30 luglio ore 15:00, Parco Bertone (Goito)
VIAGGIO SONORO NEL BOSCO
Suoni ancestrali e musiche celesti con strumenti antichi. Giornata dedicata all'inclusione. Con gli operatori di Macrocosmo.

Domenica 6 agosto ore 9:00, Garzaia di Pomponesco
NORDIC WALKING NELLA GARZAIA DI POMPONESCO
Pratica sportiva del Nordic Walking presso la Riserva Naturale "Garzaia di Pomponesco", nel Comune di Pomponesco. Per adulti e ragazzi (over 10), max 20 partecipanti. Con i maestri di Nordic Walking Mantova.

Domenica 20 agosto ore 15:30, Castiglione delle Stiviere
BAGNO NELLA FORESTA
Laboratorio espressivo di ascolto degli alberi ed art therapy per bambini, ragazzi ed adulti, presso la ZSC "Complesso morenico di Castiglione delle Stiviere". Con gli operatori di Macrocosmo.

Domenica 17 settembre ore 10:00, Parco Bertone (Goito)
FESTIVAL OLISTICO - 5° EDIZIONE
Giornata dedicata alle discipline bio-naturali, tecniche di massaggio, alimentazione naturale, conferenze e laboratori. Giornata dedicata all'inclusione. Con gli operatori di Macrocosmo.

**... E TUTTE LE DOMENICHE E GIORNI FESTIVI
VISITE GRATUITE A PARCO DELLE BERTONE
CON LE GUARDIE ECOLOGICHE
VOLONTARIE DEL PARCO DEL MINCIO**



Il progetto "Ben-essere in natura" è realizzato dal Parco regionale del Mincio con il sostegno di Regione Lombardia.



**PARTECIPAZIONE
GRATUITA
CON
PRENOTAZIONE**

parcodelmincio.it