



Città metropolitana  
di Roma Capitale

3 EVENTI  
GRATUITI

## ESCURSIONISMO ESPERIENZIALE



nelle aree protette gestite dalla Città metropolitana di Roma Capitale



### Domenica 02/02/25

**RISERVA NATURALE DI MONTE CATILLO - Tivoli**

LUNGHEZZA: 9 Km

DISLIVELLO SALITA: 200 mt DISCESA: 587 mt

CLASSIFICAZIONE: T/E

DURATA: trekking 3 ore, con soste 6/7 ore

“Trekking dei 5 Sensi”: da San Polo dei Cavalieri a Tivoli percorrendo la tappa 1 della Via dei Lupi nella Sughereta di Sirividola.

### Domenica 16/02/25

**RISERVA NATURALE NOMENTUM - Mentana**

LUNGHEZZA: 9 Km

DISLIVELLO SALITA: 150 mt DISCESA: 150 mt

CLASSIFICAZIONE: E

DURATA: trekking 3 ore, con soste 6/7 ore

“Camminare per conoscere”: trekking ad anello con attività di Outdoor Adventur.

### Domenica 02/03/25

**RISERVA NATURALE DI MONTE CATILLO - Tivoli**

LUNGHEZZA: 11 Km

DISLIVELLO SALITA: 400 mt DISCESA: 400 mt

CLASSIFICAZIONE: E+

DURATA: trekking 4 ore, con soste 7/8 ore

“Monte Sterparo e fonte Bologna”: trekking wild con braciata!!!

### Organizzazione

Durante le escursioni i partecipanti verranno stimolati con diverse attività volte a promuovere la socializzazione e consapevolezza personale:

- ✦ Trekking e nozioni botanico/naturalistiche
- ✦ Camminata consapevole
- ✦ Esercizi di riscaldamento muscolare e defaticamento
- ◆ Giochi di Outdoor Adventur
- ◆ Pratiche di Mindfulness per l'uso dei 5 sensi
- ◆ Pratiche di Mindfulness sul respiro

I trekking sono aperti a gruppi di persone in cerca di esperienze di trasformazione, socializzazione e benessere psicofisico.

**PER INFO E PRENOTAZIONI**

**ALESSIA CELLA, GUIDA PROFESSIONALE GAEE E PSICOLOGA: 3493116855**

tutti gli eventi su [parchilazio.it](http://parchilazio.it)



REGIONE  
LAZIO

