



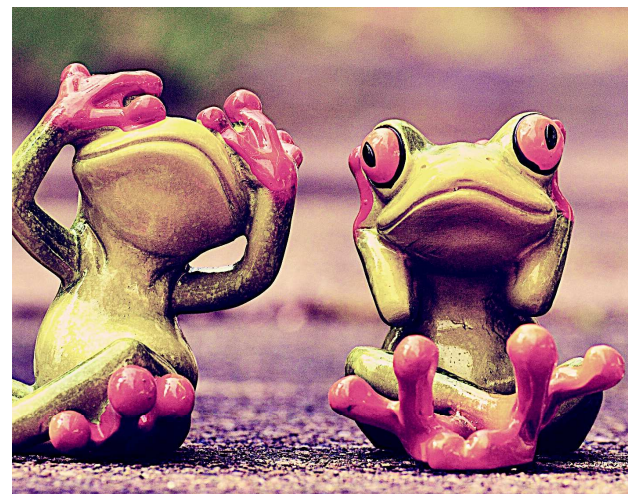
Città metropolitana
di Roma Capitale

SOCIAL TREK

Escursionismo esperienziale
come mezzo per sperimentare e condividere



Iniziative
GRATUITE
per **TUTTI**
gruppi piccoli



Un'escursione con minor dislivello tra te e gli altri

Un'esperienza per arricchirti di emozioni e stimoli

Superare le tue Zone di Comfort mettendoti alla prova

INSPIRA con le orecchie, ESPIRA con gli occhi

ESCURSIONISMO ESPERIENZIALE

Trekking con tecniche di promozione del benessere psicofisico e delle abilità relazionali. L'ambiente naturale faciliterà la creazione di un clima sociale stimolante attraverso attività sensoriali, di gioco e tecniche utili a gestire lo stress

**Cosa portare? CURIOSITA', voglia di PARTECIPARE ATTIVAMENTE e CONDIVIDERE
CICLO DI EVENTI GRATUITI**

- 1° e 5° escursione Riserva Naturale di Monte Catillo: 17/01/2021; 28/02/2021
- 3° escursione Riserva Naturale di Nomentum: 07/02/2021
- 2° e 4° escursione Riserva Naturale Macchia di Gattaceca e del Barco: 31/01/2021; 21/02/2021

Gadget per i partecipanti e tessera FederTrek gratuita!!!

Iniziativa offerta dal Servizio "Aree protette, tutela della flora e della biodiversità" della Città metropolitana di Roma Capitale

INFORMAZIONI TECNICHE

- Difficoltà: T (turistico)/ E (escursionistico); Distanza da 5 a 8 km, dislivello max 300 mt.
- Durata: 7 ore circa (massimo 4 in cammino)

INFORMAZIONI PRATICHE

- Consigliati scarponcini da Trekking anche bassi (NO scarpe da ginnastica con suola liscia)
- Portare 1,5 lt di acqua e pranzo al sacco
- Abbigliamento a strati e un capo impermeabile.

ORARIO E LUOGO APPUNTAMENTO

- Appuntamento ore 09:00 nella Riserva, in luogo comunicato al momento della prenotazione

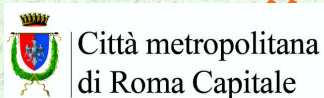
Il programma può essere variato ad insindacabile giudizio degli accompagnatori per ragioni di sicurezza o in base alle disposizioni anti COVID

I partecipanti dovranno attenersi al rispetto delle misure anti COVID-19

OBBLIGO DI PRENOTAZIONE (da 1 a 5 eventi), massimo 15 partecipanti

Informazioni: **Alessia Cella**, AEV FederTrek e Psicologa - 3493116855

Filippo M. Jacoponi, Psicologo e Psicoterapeuta - passagginellosport@gmail.com



con la collaborazione di

