

Da Verrès a Bard a piedi sulle nuvole

23-24 Settembre 2017

23 - 24 Settembre 2017



ASSOCIAZIONE ITALIANA PARKINSONIANI

Sezione di Torino "G.Cavallari"

NON SIAMO PIU' PAZIENTI



COMITATO ITALIANO ASSOCIAZIONI PARKINSON



Walk for Parkinson's

Un trekking da Verrès a Bard a piedi sulle nuvole della via Francigena
Power for Parkinson's inspires movement through breaths and exercise



“A pied dans les nuages”

Da Verrès a Bard e al Santuario Madonna della Neve Machaby

Spinti dal respiro

In una nuova esperienza di cammino creativo con gli amici escursionisti delle Associazioni Italiane Parkinson

James Parkinson, nel 1817 definì i nostri sintomi "una paralisi agitante" ma a distanza di 200 anni qualcosa dovrà pur cambiare...



Région Autonome Vallée d'Aoste



Regione Autonoma Valle d'Aosta



Comune di Verrès



Comune di Bard



Con il patrocinio gratuito

Con il patrocinio gratuito



Per riscoprire con fisioterapisti, psicologi, medici, volontari,
la funzione educativa e terapeutica del cammino e risvegliare
la nostra produzione di dopamina a km 0

*Un paese di pianura per quanto sia bello, non lo fu
mai ai miei occhi. Ho bisogno di torrenti, di rocce, di
pini selvatici, di boschi neri, di montagne, di cammini
dirupati ardui da salire e da discendere, di precipizi
d'intorno che mi infondano molta paura.
Jean Jacques Rousseau*



1° giorno – Sab.23/09 da Verrès a Bard – circa 10 km

Ritrovo h.09:30, partenza h.10.00 stazione di Verrès. Pranzo al sacco

Una tappa ricca di spunti culturali: la splendida Parrocchiale di San Martino ad Arnad per poi attraversare due dei due antichi ponti di Echallod e di Bard, delizioso villaggio dominato del forte sede del Museo delle Alpi; e soprattutto l'ingresso a Donnas, lungo la Strada romana delle Gallie. Ad attenderci al nostro arrivo a Bard in sala Stendhal, gli amici della Valle e il Sindaco.

A seguire breve visita del forte di Bard.

Trasferimento ad Arnad, con auto private, all' hotel Armanac de Toubie per cena e pernottamento.

2° giorno – Dom.24/09 da Arnad al Santuario della Madonna della Neve di Machaby — circa 4 km

partenza h.09:00 hotel Armanac - Arnad 361 m s.l.m. Pranzo al Forte di Machaby 705 m s.l.m

Il santuario si trova a 696 metri di altitudine nel vallone di Machaby, non lontano dall'abitato di Arnad, in una splendida posizione fra boschi di castagno. L'edificio, di origini trecentesche, è stato interamente ricostruito nel 1687.

La camminata in salita si svolge su prima tratta nel borgo di Arnad, si seguono poi le indicazioni per le Sanctuaire de Machaby sino ad incontrare la partenza della mulattiera che conduce al sagrato. Lezione di yoga e pranayama. Salita al forte di Machaby per il pranzo.

Ritrovo h.09:30, partenza h.10:00 stazione di Verrès - Sabato 23 Settembre 2017

Arrivo previsto h.16:00 - Comune di Bard sala Consigliere Stendhal

h.17:00 - h.19.00 ingresso riservato su prenotazione al Forte di Bard

Cammino: facile senza particolari dislivelli e difficoltà tecniche, lungo sentieri e mulattiere.

Cosa portare: zaino, scarponcini da trekking...la lista completa sarà fornita i giorni prima.

Pernottamento e cena presso Hotel Armanac de Toubie Arnad (AO) tel.0125 966939

Per informazioni, prenotazioni e scheda del programma contattare:

Massimiliano Iachini massimiliano.iachini@gmail.com tel. 348 5260967

AIP Torino info@parkinsoninpiemonte.it tel.011 311 93 92

Iscrizioni entro 12/09/17