



# Valle Umbra Trekking

Aula Verde Altolina



Via Trinità 1, loc. Pale Foligno(PG) tel. 334 5793365- codice fiscale 01662900545  
Sito internet: [www.fiefoligno.it](http://www.fiefoligno.it) e-mail: [info@fiefoligno.it](mailto:info@fiefoligno.it) Facebook: VALLE UMBRA TREKKING

## GIORNATA DEL BEN-ESSERE

In collaborazione con Associazione Bagnara APS  
22 maggio 2022



La nostra escursione parte da Volperino, verso Cerritello, Collazzolo e Vionica. Incontriamo subito la Fonte Troccola, una delle fontane monumentali più importanti del Folignate. La sua architettura risale ai secoli compresi fra il XIII ed il XVI; si ritiene che l'arcata più antica, di pura fattura medievale, sia stata realizzata dai monaci della vicina abbazia benedettina di Santa Croce. Ci dirigiamo quindi, verso i ruderi del piccolo paese di Stregne, diruto ed abbandonato dopo il terremoto del 1703., ma ancora oggi si raccontano su questo luogo leggende e storie popolari piene di mistero. Imbocchiamo quindi un sentiero stretto e tortuoso, dal fondo spesso disconnesso e sdruciolevole, che richiede molta attenzione e tassativamente l'utilizzo di scarpe e bastoni da escursionismo. Il suo nome ("la strada della Pureggia) contiene quello del fosso che attraversa, caratterizzato da salti di roccia e da una fisionomia alquanto impervia. La "Pureggia" è stata fatta risalire dai glottologi al vento del Nord (il greco "Borea") che spesso spazza questi luoghi. Da Vionica, imboccheremo, tornando verso Volperino, una strada campestre contraddistinta da magnifici esemplari di querce e da caratteristici muretti a secco. Essa si andrà sempre più restringendo, fino a coincidere con l'antica "Strada dei Macinanti", percorsa per secoli dai muli dei paesi sovrastanti che portavano a macinare il grano a Rasiglia. E dopo aver camminato in mezzo alla natura vivendola con il respiro l'udito l'olfatto ed il "guardo" continueremo sul tema benessere con due persone che in questo campo ne sono maestri.

Kokyu Dojo - Accademia Filosofia Taoista

L'accademia ha come scopo la diffusione dell'approccio cinese alla salute e al benessere, che fa sì che punti al mantenimento di uno stato di armonia piuttosto che al suo ripristino. Di fatti la Medicina Tradizionale Cinese identifica nelle buone pratiche quotidiane la giusta cura di se stessi, da come e cosa si mangia, a come e cosa si pensa, dal modo in cui si riposa, a quanto si pone in movimento il corpo.

Fondatore e direttore del Kokyu Dojo, **Massimiliano Angeli** studia e approfondisce questi temi da oltre 15 anni, praticando diverse tecniche di applicazione della Medicina.

**Daniela D'Aurizio**, con la quale abbiamo già piacevolmente collaborato lo scorso anno con i quattro elementi alle Cascate di Pale.

Daniela è docente di Scienze Motorie, Insegnante di Kundalini Yoga, Danzaterapeuta, Operatrice Olistica. Con lei domenica faremo pratica di Kundalini Yoga per Risvegliare l'energia attraverso il movimento, le posizioni (asana), la respirazione (pranayama), il suono sacro (mantra), il rilassamento.

Una giornata dedicata a noi stessi, dalla quale torneremo a casa con un bagaglio più ricco di belle e nuove esperienze.

**PROGRAMMA:**

ore 7e45 presso Winner Foligno

ore 8.00partenza per Volperino

ore 8e30 inizio escursione

Ore 12e30 circa pausa pranzo

ore 15.00 circa fine delle attività

**PERCORSO:**

Distanza: 7.5km

Difficoltà: E

Dislivello: 250

**ATTREZZATURA ED ABBIGLIAMENTO NECESSARI:**

Abbigliamento adatto alla stagione, scarponi ben rodati, bastoncini da trekking, merenda e pranzo al sacco (il bar a Volperino è aperto) acqua. (un tappetino o coperta per le attività)

**PRENOTAZIONI:**

Acc. Escursionista Delia Antonelli 3771918484

Acc. Escursionista Laura Picchiarelli 3385876122

Le escursioni sono aperte ai soli tesserati F.I.E. dell'anno in corso. Eccezionalmente, coloro che desiderano fare una prima uscita di prova, potranno partecipare versando la quota per la copertura assicurativa giornaliera di euro 5,00 e comunicando, all'accompagnatore referente, almeno il giorno precedente l'escursione, il proprio nome, cognome e codice fiscale. Sono escluse tutte le uscite di più giorni e quelle organizzate in pullman. Ai fini della sicurezza personale e collettiva è importante che tutti i partecipanti comunichino all'accompagnatore, soprattutto alle prime esperienze escursionistiche, eventuali problematiche di qualsiasi natura, inoltre i proprietari di cani sono tenuti, in relazione alle norme vigenti, a tenere il proprio animale al guinzaglio di tipo corto, ed accettarsi con l'AE che il sentiero sia loro adatto. Per partecipare è richiesta la dotazione descritta alla voce "abbigliamento ed attrezzatura necessaria". Ad insindacabile decisione degli accompagnatori, le escursioni potranno subire variazioni, o essere annullate per ragioni tecniche, climatiche o di altra natura.