



## **BAREFOOT DAYS: a piedi nudi nella natura**

**18/20 Luglio 2016**

**Due giorni in compagnia di Andrea Bianchi, autore del libro "Il silenzio dei passi", per reimparare a camminare scalzi e riconnettersi alla natura: un'esperienza accessibile a tutti per sperimentare i benefici di una camminata naturale.**

Un passo dopo l'altro, con un approccio graduale e rispettoso dei propri limiti, immersi nella natura incontaminata dei Monti Sibillini e nella magia del borgo medievale di Smerillo, ci avvicineremo alla pratica semplice, benefica e naturale del camminare a piedi nudi nella natura.

**Per la prima volta i Barefoot Days - un'idea di Andrea Bianchi nata dalla sua esperienza di camminata a piedi nudi lungo i sentieri delle Dolomiti - vengono proposti nelle Marche: un'esperienza di riconnessione con la natura in un prezioso contesto ambientale e storico.**

### **PACCHETTO TURISTICO**

Lunedì 18 Luglio

Arrivo in struttura

h. 17,30 Il silenzio dei passi: incontro teorico ed esperienza pratica.

Cena a base di prodotti del territorio

Pernotto

Martedì 19 Luglio

Colazione

h. 8,00 spostamento a Smerillo

h. 9,00 A piedi nudi sulle tracce della storia: camminata scalza nel borgo medioevale

h. 12,30 pranzo vegetariano e passeggiata nel borgo

h. 16,00 A piedi nudi nella natura: camminata scalza lungo sentieri naturali, tecnica e pratica

Ritorno in struttura

h. 20,00 cena a base di prodotti del territorio

Pernotto

Mercoledì 20 Luglio

Colazione

h. 8,00 Cominciare la giornata a piedi nudi: camminata a piedi nudi nella natura - oppure tempo libero per visita nei borghi circostanti: Monte San Martino, Amandola, Santa Vittoria ....

Partenza

3 giorni, 2 notti

euro 140 Euro a persona

Il pacchetto comprende:

2 pernottamenti e prima colazione

2 cene a base di prodotti tipici del territorio

1 pranzo

3 attività BAREFOOT DAYS in compagnia di Andrea Bianchi

Libro " Il silenzio dei passi" di Andrea Bianchi

Maggiorazione camera singola : 20 Euro

In alternativa, puoi decidere di partecipare solamente al workshop serale, alle ore 18,00 del 18 e 19 luglio 2016 a Smerillo.