



## LE PASSEGGIATE DELL'ANIMA

*“Ascoltando  
la voce  
degli alberi”*

**Domenica 18 settembre dalle ore 10 alle 16**  
***Località “La Pazza” Boschi di Palaia (Pi)***

*Come ogni anno la fine della stagione calda ci porta l'autunno con i suoi colori caldi e la sua luce breve e brillante.*

*Onoriamo l'arrivo della stagione in cui cadono le foglie con una passeggiata nei boschi segreti della Toscana per sintonizzarci con ciò che si trasforma fuori e dentro di noi.*

**Una giornata dedicata all'arte dell'ascolto:**

- + degli ALBERI**, creatori di ossigeno e maestri nell'arte del cambiamento.
- + del RESPIRO**: immersi in un antico bosco di lecci, ginepri e corbezzoli, praticheremo alcune semplici tecniche di respiro consapevole per stimolare attenzione, apertura mentale, rilassamento e gioia.
- + della CREATIVITA'**: ci lasceremo ispirare liberamente dai suoni del bosco per captare segnali, idee, parole.
- + della CONNESSIONE** con Madre Terra con un piccolo rituale che ci aiuti a lasciar andare ciò che non serve più.

**La passeggiata è aperta a tutti. Contributo 10 euro.**

➤ Per info e prenotazioni Elena Nutini 3478601447