

Le associazioni :

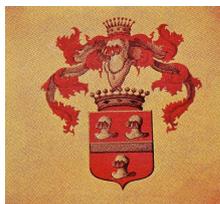
Con il patrocinio del Comune di Dovera



Gruppo culturale il Corallo



Circolo del
Burraco e non solo ...



Fondazione Barni

Le associazioni mettono a disposizione dei partecipanti le loro competenze durante l'intero percorso

Ai partecipanti sarà richiesto un contributo di 5,00 € comprensivi di pranzo e merenda

Organizzano per il 18 settembre PRIMO RADUNO

NORDIC WALKING DEI FONTANILI

manifestazione aperta a tutti i partecipanti del Nordic Walking ed agli appassionati delle camminate tradizionali

Il **Nordic Walking**, disciplina sportiva nata in Finlandia, consiste nel sviluppare una camminata corretta utilizzando dei bastoncini appositamente studiati. I principi fondamentali della camminata nordica possono essere trasferiti nella vita di tutti i giorni in termini di miglioramento psico-fisico. Proprio perché può essere praticato da tutti, ovunque ed in ogni stagione, il Nordic Walking ben si presta a coniugare il suddetto benessere con il riconoscimento delle bellezze ambientali ed architettoniche presenti nel territorio dove viene praticato.

Il Comune di Dovera si trova in un territorio nel quale il fenomeno dei fontanili è fra i più rilevanti di tutta la pianura padana. Tra l'Adda e il Tormo ne sono stati catalogati ventitré, che con le loro acque sorgive creano un ambiente tipico con flora e fauna particolari. Inoltre il nostro territorio lungo tutto l'arco della storia ha visto insediamenti umani che a partire dall'epoca romana hanno lasciato testimonianze architettoniche di indubbio interesse.

Programma

Ore 8.30: ritrovo nel parco antistante il Comune di Dovera per introduzione dei principi del il NORDIC WALKING dedicata ai non praticanti. Lo svolgimento della manifestazione sarà assistita dall'istruttore Vito Accettura certificato INWA (International Nordic Walking Federation) e referente area formativa del Laboratorio cultura di Yoga di Lodi.

Ore 9.00: breve preriscaldamento e partenza da PARCO OLDRINI, percorrendo parte del "El Gir de Lucio" raggiungeremo la località Barbuzzera con visita all'Oratorio di San'Illarione (XII sec).

Ore 10.00: sosta al fontanile "ALIPRANDA", con illustrazione dello stesso da parte di un esperto. Seguirà un merenda di metà mattinata

Ore 11.00: sosta nella Villa Barni a Roncadello, esempio significativo di insediamento aristocratico nel territorio risalente al XXVIII secolo. Visita guidata al piano nobile, recentemente restaurato, ed agli arredi del giardino romantico all'italiana

Ore 11.30: Yoga (*facoltativo*)

Ore 12.30: pranzo a buffet

Ore 14.30: visita guidata al santuario del Pilastrello a Dovera, architettura rurale tardo-gotica con pregevoli affreschi. Si prosegue poi, in auto, con la visita all'Oratorio S. Rocco, nel quale si possono ammirare affreschi dei Piazza da Lodi (XVI sec)

Per motivi organizzativi è richiesta una pre-adesione all'iniziativa riferimenti:

Amici.fontanili@libero.it info.ilcorallo@libero.it

info@laboratorioculturayoga.it - tel. 0371.770737

Circolo Burraco : Donatella 3771261416