

VareseNews

L'idroterapia? "La facciamo alla cascata"

Pubblicato: Martedì 23 Luglio 2013



Fresco e benessere. Sembra questo il presupposto di fondo all'iniziativa in programma per domenica 28 luglio a Ferrera di Varese alle famose cascate. L'escursione – è bene chiarirlo – costa 10 euro a persona incluso il materiale didattico. Ma nonostante si tratti di un'iniziativa a pagamento, non può passare inosservata l'originalità della proposta.

"Ariaperta Varese ASD" organizza un'escursione naturalistica alla suggestiva cascata Fermona di Ferrera, che ha l'obiettivo di permettere l'esperienza e la conoscenza della forza del potenziale terapeutico dell'acqua.

In un primo momento, verranno illustrate le caratteristiche dell'acqua (la sua memoria, il suo ciclo vitale e il suo utilizzo curativo nel corso della storia). In seguito si procederà con l'esperienza pratica nella cascata, per concludere con un momento di meditazione guidata sul tema dell'acqua (momento di rilassamento e ascolto di sé).

Si consiglia un abbigliamento adeguato alla stagione e calzature adatte ad un percorso boschivo. Inoltre si richiede di portare una coperta di lana e un lenzuolo di cotone (da legare sullo zaino durante la passeggiata), un materassino o asciugamano per potersi sdraiare per terra e la colazione al sacco. In caso di maltempo, l'uscita verrà rimandata.

Ritrovo presso la piazza di Ferrera a Rancio Valcuvia (VA) alle 9.30. Il termine dell'escursione è previsto per le 14.00. Utilizzare i propri mezzi per raggiungere il luogo d'incontro.

E' necessaria la prenotazione telefonica al numero 349-3921883 entro il 25 luglio 2013

[Redazione VareseNews](#)

redazione@varesenews.it