

Da Laveno a Boffalora a passo lento lungo “I sentieri del benessere”

Pubblicato: Mercoledì 2 Novembre 2022



Scoprire il territorio camminando a passo lento, dimenticando app “contacalorie” e tempi da registrare. **“I sentieri del ben-essere” (Editoriale Delfino)** è una guida alla riscoperta del territorio con occhi nuovi ma anche un bell’esercizio di apertura all’altro, in amicizia e con la voglia di conoscere persone, tradizioni, scelte di vita e novità.

Che ci si sposti a piedi o in bicicletta, **gli autori Gigi Bellaria e Massimo Fianza**, ci accompagnano in un viaggio in pieno “slow tourism” da Laveno Mombello a Boffalora Sopra Ticino lungo la rete dei sentieri del territorio.

Si passa dal Lago Maggiore al Ticino, dai monti ai colli, tra boschi, mulattiere, piane e ciclabili. Gli itinerari raccolti e accuratamente descritti in questo libro sono una vera dichiarazione d’amore per la terra dei laghi. Storia, natura, fauna, spiriti e tempi da riscoprire fanno di questo percorso un bello stimolo per mettersi in cammino vicino a casa per riscoprire il proprio territorio e anche ritrovare se stessi.

“La percezione del benessere – scrive **Gigi Bellaria** nella sua prefazione – ha una valenza soggettiva e personale: essere in salute, essere in una buona condizione economica, essere in agiatezza, essere in buono stato di forza fisica, mentale, morale e sociale. Il mio benessere è trovare una condizione dinamica di una ricerca costante dell’equilibrio, di riconoscere e accettare il cambiamento, di credere

nell'impermanenza, di interagire con l'ambiente circostante. Camminare è uguale a salute, essere al sole è uguale alla sintesi della vitamina D, essere nella natura, nei boschi, stare vicino all'acqua in movimento è uguale a respirare ioni negativi, a respirare i terpeni prodotti dalle piante. **Ben-essere è stare in buona compagnia, socializzare e comunicare**“.

“Nel “rumoroso” silenzio del bosco – ricorda **Massimo Fianza** – riesci a percepire il rumore di un riccio di castagno che si stacca dal ramo, picchia sulle foglie e cade a terra, oppure, inaspettatamente, volgi lo sguardo e vedi due caprioli al pascolo, ed ancora riesci a filmare un picchio intento a praticare un buco nell'albero o vedi lo scoiattolo che ti attraversa il sentiero e di fretta sale sull'albero. Questi **sono momenti che ti fanno apprezzare quanto è stupenda la natura**“.

*Ti interessano questi temi? Scopri e partecipa alla serata di **Festival Glocal** dedicata a “**La meraviglia dietro casa**”*

Maria Carla Cebrelli

mariacarla.cebrelli@varesenews.it