

NATURA E BENESSERE

Riecco le escursioni in famiglia con il progetto "L'isola che c'è"

Legambiente ha organizzato una serie di visite guidate adatte a tutte le età. Si parte domenica prossima con l'itinerario a Pietra Murata (San Piero)

PORTOFERRAIO. Tornano nel mese di marzo le escursioni per famiglie. Si tratta di esperienze in natura proposte da Legambiente Arcipelago toscano alle famiglie che seguono "L'Isola che c'è", progetto sostenuto dall'impresa sociale "Con i Bambini" nell'ambito del Fondo per il contrasto della povertà educativa minore, di cui l'associazione è partner.

Sono escursioni adatte a tutti, perfette per trascorrere una giornata in famiglia, tra trekking, esplorazione del territorio, laboratori esperienziali con l'obiettivo di dare valore alla sensorialità e alla relazione del gruppo familiare.

Un format messo a punto già dallo scorso anno a cui si aggiunge ora una novità im-

portante, proposta da Inperformat, anch'essa partner del progetto. Inperformat propone esperienze di *mindfulness* in famiglia da vivere all'aria aperta, per riscoprire con consapevolezza il contatto con se stessi e con l'ambiente naturale. La *mindfulness* in famiglia è adatta ai bambini e agli adulti che vogliono iniziare.

Tutti gli appuntamenti sono gratuiti, su prenotazione e, in questo periodo, a numero chiuso. Si parte domenica prossima con un'escursione a Pietra Murata (San Piero), con ritrovo fissato alle 9,45. Informazioni e prenotazioni 370 3283801. Sabato 20 marzo appuntamento sul Monte Arco, a Porto Azzurro: ritrovo alle 9,45 (prenotazioni 377 4129416). Domenica 21

escursione a Capo Stella (Capoliveri): ritrovo alle 9,45 e prenotazioni al numero 392 9716261. L'ultima escursione in calendario si svolgerà alla miniera del Calone (Capoliveri), con ritrovo sempre alle 9,45 (info 340 8253969). Tutte le escursioni si svolgeranno nel pieno rispetto delle misure anti Covid. —



Un'escursione al Calone (Capoliveri)



Peso: 49%