

# Erbe aromatiche e respirazione sana

Sperimenteremo la quiete del bosco, acquisiremo interessanti informazioni sulle varie specie arboree, conosceremo le erbe aromatiche con tutti i sensi e impareremo a conoscere i loro molteplici utilizzi.

Il sentiero ci condurrà attraverso ampi pascoli e prati fioriti, passando davanti a caratteristiche baite dalla meravigliosa vista panoramica. Al rifugio Roner il gestore preparerà insieme a noi una crema di formaggio spalmabile con le erbe aromatiche raccolte.

Camminando ci riprendiamo dallo stress di ogni giorno, facciamo il pieno di aria fresca e ci manteniamo in forma. Le proprietà delle erbe aromatiche liberano le nostre vie respiratorie e aprono i nostri sensi a un'intensa percezione della natura.

**Quando:** dal 22 maggio al 19 giugno 2016, giovedì, ore 10

**Dove:** Alpe di Rodengo-Luson

**Punto d'incontro:** Parcheggio Zumis (Alpe di Rodengo)

**Partecipanti:** mass. 20 persone

**Quota di partecipazione:** 10 €

**Iscrizioni & info:** Associazione Turistica Rio Pusteria,  
T 0472 886 048, [info@gitschberg-jochtal.com](mailto:info@gitschberg-jochtal.com)



**Esperta:** Anna Volgger

*guida naturalistica e paesaggistica  
diplomata in pedagogia delle erbe officinali,  
del bosco e della fauna selvatica*