

Per riscoprire con fisioterapisti, psicologi, medici, volontari,  
la funzione educativa e terapeutica del cammino e risvegliare  
la nostra produzione di dopamina a km 0

*Un paese di pianura per quanto sia bello, non lo fu  
mai ai miei occhi. Ho bisogno di torrenti, di rocce, di  
pini selvatici, di boschi neri, di montagne, di cammini  
dirupati ardui da salire e da discendere, di precipizi  
d'intorno che mi infondano molta paura.*  
Jean Jacques Rousseau



### **1° giorno – Sab.23/09 da Verrès a Bard – circa 10 km**

**Ritrovo h.09:30, partenza h.10.00 stazione di Verrès. Pranzo al sacco**

Una tappa ricca di spunti culturali: la splendida Parrocchiale di San Martino ad Arnad per poi attraversare due dei due antichi ponti di Echallod e di Bard, delizioso villaggio dominato del forte sede del Museo delle Alpi; e soprattutto l'ingresso a Donnas, lungo la Strada romana delle Gallie. Ad attenderci al nostro arrivo a Bard in sala Stendhal, gli amici della Valle e il Sindaco.

A seguire breve visita del forte di Bard.

Trasferimento ad Arnad, con auto private, all' hotel Armanac de Toubie per cena e pernottamento.

### **2° giorno – Dom.24/09 da Arnad al Santuario della Madonna della Neve di Machaby — circa 4 km**

**partenza h.09:00 hotel Armanac - Arnad 361 m s.l.m. Pranzo al Forte di Machaby 705 m s.l.m**

Il santuario si trova a 696 metri di altitudine nel vallone di Machaby, non lontano dall'abitato di Arnad, in una splendida posizione fra boschi di castagno. L'edificio, di origini trecentesche, è stato interamente ricostruito nel 1687.

La camminata in salita si svolge su prima tratta nel borgo di Arnad, si seguono poi le indicazioni per le Sanctuaire de Machaby sino ad incontrare la partenza della mulattiera che conduce al sagrato. Lezione di yoga e pranayama. Salita al forte di Machaby per il pranzo.

**Ritrovo h.09:30, partenza h.10:00 stazione di Verrès - Sabato 23 Settembre 2017**

**Arrivo previsto h.16:30 - Comune di Bard sala Consigliere Stendhal**

h.17:30 - h.19.00 ingresso riservato su prenotazione al Forte di Bard

Cammino: facile senza particolari dislivelli e difficoltà tecniche, lungo sentieri e mulattiere.

Cosa portare: zaino, scarponcini da trekking...la lista completa sarà fornita i giorni prima.

Pernottamento e cena presso Hotel Armanac de Toubie Arnad (AO) tel.0125 966939

**Per informazioni, prenotazioni e scheda del programma contattare :**

Massimiliano Iachini [massimiliano.iachini@gmail.com](mailto:massimiliano.iachini@gmail.com) tel. 348 5260967

AIP Torino [info@parkinsoninpiemonte.it](mailto:info@parkinsoninpiemonte.it) tel.011 311 93 92

**Iscrizioni entro 12/09/17**