



# *Bagno di Bosco al Pian dei Resinelli e visita alle antiche miniere*

## *Giornata benessere a contatto con la natura*

**Domenica 11 Maggio 2025**

Ritrovo dei Signori partecipanti e **partenza alle ore 07.30 da Varese Viale Milano, 23 davanti all'ACI, alle ore 07.50 partenza da Gallarate rotonda Sorelle Ramonda davanti al negozio "Gallarate Sposa",** quindi partenza con bus Morandi alla volta della volta del Pian dei Resinelli, un'incantevole località immersa nella natura.

Qui inizieremo la nostra esperienza di bagno di bosco nel suggestivo bosco Giulia. Durante questa passeggiata immersiva, i partecipanti avranno l'opportunità di rilassarsi e riconnettersi con la natura, grazie a esercizi di mindfulness che favoriranno il benessere mentale e fisico.

Verso le 12:30, sarà il momento del pranzo. A seconda delle preferenze, si potrà consumare un pranzo al sacco o approfittare dell'ospitalità del Rifugio Porta per un assaggio della squisita cucina locale.

Nel pomeriggio visiteremo le antiche gallerie minerarie presenti in zona: un'affascinante viaggio nella storia estrattiva del territorio che andremo a scoprire grazie ad una guida esperta.

Le miniere dei Piani Resinelli risalgono al 1500 e sono quindi **le più antiche miniere visitabili su tutto il territorio lecchese**. Si trovano nella cornice del Gruppo delle Grigne, ad un'altitudine di circa 1200 m e testimoniano la storia di un affascinante passato, non così lontano, che ricopre un ruolo importante nella tradizione del territorio lecchese legato ai minerali metallici e all'industria siderurgica.

Sono rimaste in attività fino alla metà del '900, dismesse definitivamente negli anni Cinquanta a causa dell'abbassamento dei prezzi e la conseguente decadenza dell'attività estrattiva.

Al termine della visita, incontro con il bus e rientro per i luoghi di origine con rientro previsto in serata.

Varese- Pian dei Resinelli km 96

### **Quota individuale di partecipazione**

**Min. 20 pax: € 95**

**Possibilità di pranzo in rifugio con supplemento: comunicare proprio interesse in fase di prenotazione**

(qualora non si dovesse raggiungere il numero minimo di partecipanti verrà applicato un supplemento pari a € 10 a persona a partire dai 16 partecipanti)

#### **La quota comprende:**

- *Viaggio andata e ritorno con autobus Morandi, Iva;*
- **Guida certificata che ci accompagnerà nell'esperienza del Bagno di Bosco**
- **Ingresso alla Miniere Resinelli con guida per la durata di 1,5 ore**

**La quota non comprende:** pranzo in Rifugio prenotabile con supplemento, tutti gli extra in genere e tutto quanto non espressamente indicato nella dicitura "La quota comprende".

Supplemento per posto bus in prima fila: 5,00€ a persona, in seconda fila: € 3,00 a persona, in terza fila: €2,00 a persona

**DOCUMENTI PER IL VIAGGIO:** Carta d'identità o passaporto in corso di validità.

**Iscrizione:** All'atto dell'iscrizione verrà richiesto il saldo totale della quota di partecipazione con pagamento in contanti o bancomat o bonifico bancario alle seguenti coordinate: **IBAN IT72 2030 6910 8101 0000 0000 785**. La conferma del viaggio avverrà al raggiungimento del numero minimo di partecipanti e comunicato il giovedì antecedente la partenza. Entro il giorno prima riceverete la convocazione via mail e tramite gruppo whatsapp con i dettagli del viaggio e riferimento del vostro accompagnatore. L'orario di partenza è indicativo, il definitivo verrà riconfermato prima della partenza sulla convocazione via mail e tramite whatsapp. L'ordine delle visite previste potrà essere variato per esigenze organizzative e migliorative.

**Penalità in caso di annullamento:** Dall'atto dell'iscrizione la penalità sull'importo totale del viaggio è pari: al 25% fino a 30 giorni prima della partenza, al 50% fino a 14 giorni prima della partenza, al 75% fino a 3 giorni prima della partenza, Al 100% dopo tali termini.



## **Il Bagno di Bosco (Shinrin-Yoku)**

Il “Forest Bath” è una terapia che riporta ampi benefici per la salute fisica e mentale. La terapia consiste generalmente nel camminare molto lentamente attraverso la foresta, fare pause per riposare, godersi l’esperienza con i cinque sensi, dimenticare di telefoni e macchine fotografiche, chiudere gli occhi per affinare il senso dell’udito e dell’olfatto e respirare profondamente.

### **Perché scegliere l’esperienza del bagno di bosco:**

- Benefici del bagno di bosco scientificamente provati per ridurre lo stress e migliorare l'umore.
- Scoperta del territorio: un'occasione per conoscere un luogo ricco di storia e bellezze naturali.
- Esperienza di promozione di un turismo responsabile e rispettoso dell'ambiente.

### **Indicazioni per la visita alle Miniere Resinelli:**

La visita deve essere effettuata con scarponcini o scarpe da trekking.

Suggeriamo di indossare un abbigliamento adatto ad una temperatura di circa 10°-12°.

La durata della visita è di 1 ora e mezza, comprensiva del tragitto di andata e ritorno.

Adatta anche ai bambini a partire dai 6 anni (percorso non accessibile con passeggini)