



## Estate al Rifugio Lagdei 2010

Quattro mesi di iniziative per un'estate a "5 stelle"



# Domenica 11 luglio 2010 ore 9 - Rifugio Lagdei

## Il sentiero delle Carbonaie e prove di relax con lo shiatsu

### Escursione e dimostrazione gratuita di massaggio

#### Escursione verso il crinale in collaborazione con Legambiente Valtermina e Associazione Micologica Fidentina

Alle ore 9,00 ritrovo presso Rifugio Lagdei, trasferimento ai Cancelli e partenza per il "Sentiero delle carbonaie" da cui si raggiungerà il Lago Santo, e con chi vorrà si proseguirà verso il crinale. Durata dell'escursione circa 4 ore escluse le soste. Difficoltà media (dislivello in salita 500 m circa). Accompagna Antonio Rinaldi e gli esperti di Legambiente Valtermina e dell'Associazione Micologica Fidentina. E per chi vuole al rientro attorno alle 15,00 al Rifugio Lagdei merenda conviviale e "defatigante": salumi di Parma, polenta fritta acqua di fonte e ¼ di vino rosso 10 €.

**Gradita segnalazione di presenza, iniziativa gratuita; Informazioni (Carlotta cell. 348.7649114 - [www.valtermina.it](http://www.valtermina.it); Umberto cell. 333.2352455 - [www.amf.it](http://www.amf.it))**

#### Al rientro dall'escursione e per tutto il giorno a partire dalle ore 10,00 sarà possibile provare gratuitamente i massaggi shiatsu, a cura del laboratorio "I-SHIN-DEN-SHIN"

Nei momenti di fatica, di stress, di dolore o dopo un trauma, il tocco di una mano è sempre di grande sollievo. Nel fresco della torbiera di Lagdei a 1250 m, vi è data oggi un'occasione unica: quella di provare nuove e piacevoli sensazioni abbandonandosi alle sapienti mani degli esperti di Shiatsu, antica tecnica orientale a metà via tra filosofia, arte di guarigione e ricerca del benessere praticata attraverso la pressione del pollice, del palmo e del gomito, su punti specifici del corpo.

Gli esperti del laboratorio autogestito di shiatsu "I-SHIN-DEN-SHIN" (significa da cuore a cuore) di Fontanellato saranno a disposizione per le dimostrazioni su materassini posti all'ombra di faggi e abeti nella torbiera di Lagdei. In caso di maltempo la dimostrazione verrà rimandata.

**Informazioni sulla dimostrazione di massaggio shiatsu: Giuseppe Pongolini cell. 338.4132435**



Rifugio Lagdei, Loc. Lagdei,  
43020 Bosco di Corniglio (PR)

#### Parco Nazionale dell'Appennino tosco-emiliano

Il Rifugio è situato a 1250 m s.l.m., dispone di camere doppie e multiple con bagno in camera o al piano per un totale di circa 45 posti; è comodamente raggiungibile in auto da Parma seguendo le indicazioni per Langhirano, Bosco di Corniglio e quindi Lagdei - Lago Santo; o dall'autostrada A15, casello di Berceto in soli 30 minuti, seguendo per Bosco di Corniglio, Parco dei Cento Laghi, Lagdei - Lago Santo.

44.412 N 10.009 E

[www.rifugiolagdei.it](http://www.rifugiolagdei.it)

Tel. 0521 889353

[info@rifugiolagdei.it](mailto:info@rifugiolagdei.it)

\*\*\*\*\*

[escursioni@rifugiolagdei.it](mailto:escursioni@rifugiolagdei.it)

G.A.E. Antonio Rinaldi