

ESCURSIONI

con guida alpina

Cristian
Candiott
Cinghio



Domenica 16 agosto

Gerola m 1050 > Lago Pescegallo m 1.865,
al ritorno Bocchetta Salmurano m 2.017

Pranzo al Rifugio Salmurano - Dislivello positivo: m 964
Sentiero: T e E - Difficoltà: Facile, escursionista turistico
Tempo: 4 ore - 30,00 euro a persona
Prenotazione obbligatoria entro venerdì 7 agosto

Lunedì 17 agosto

Gerola m 1.050 > Rifugio Benigni m 2.222,
passando per la Val Tronella - Pranzo al Rifugio Benigni
Dislivello positivo: m 1172 - Sentiero: E - Difficoltà: Media
Tempo: 5.30 ore - 30,00 euro a persona

Prenotazione obbligatoria entro venerdì 7 agosto



Domenica 23 agosto

Gerola m 1.050 > Lago Zancone m 1.900,
percorrendo la Vallapreda (Valle della Pietra)

Pranzo al Rifugio Trona - Dislivello positivo: m 850
Sentiero: E - Difficoltà: Media - Tempo: 4 ore
30,00 euro a persona
Prenotazione obbligatoria entro venerdì 14 agosto



Lunedì 24 agosto

Laveggiolo m 1.471 > Pizzo Tre Signori m 2.554,
tra le vecchie miniere di ferro e la Diga d'Inferno

Pranzo al sacco a cura de "La Butega de la Maria"
Dislivello positivo: m 1.083 - Sentiero: E, EE
Difficoltà: Richiesto un buon allenamento, una buona
capacità di movimentazione su terreno a tratti mosso
e una buona resistenza.

Tempo: 6 ore - 25,00 euro a persona
Prenotazione obbligatoria entro venerdì 14 agosto

Per prenotazioni:

InfoPoint Valgerola 393 8644223
info@valgerolaonline.it

VAL
GE
RO
LA

PROIEZIONI DOCUMENTARI presentati al

Sondrio Festival

33[^] EDIZIONE
MOSTRA INTERNAZIONALE DEI DOCUMENTARI SUI PARCHI INTERNATIONAL DOCUMENTARY FILM FESTIVAL ON PARKS

30 giovedì | PALAGEROLA
luglio | GEROLA ALTA ORE 21.00

“Magica Islanda l'isola vulcanica più grande al mondo
Magisches Island” Leben auf der größten Vulkaninsel der Welt

Regia: Jan Haft

L'attività vulcanica ha plasmato la selvaggia Islanda come nessun altro luogo sulla Terra, modellandone la superficie e la parte sommersa. Come riescono gli animali a sopravvivere in queste severe condizioni? Come si fa a vivere tra ghiacciai, deserti e vulcani? E come si affrontano acque che sono al tempo stesso sull'orlo dell'ebollizione e al limite del congelamento? Queste sono le sfide quotidiane del vivere su un'isola dai contrasti estremi.

6 giovedì | PALAGEROLA
agosto | GEROLA ALTA ORE 21.00

“Nella mente della balena Whales wisdom

Regia: Rick Rosenthal

Le balene vivono in un mondo talmente remoto e lontano dal nostro che a malapena possiamo immaginare come possano essere le loro vite. Il biologo marino e regista Rick Rosenthal con questo documentario ha osservato più approfonditamente i comportamenti di varie tipologie di balena (megattere, capodogli, orche) in svariate situazioni. Confrontando le osservazioni dei colleghi scienziati con la propria esperienza personale, Rosenthal è riuscito a cogliere un assaggio del mondo dal punto di vista di questi magnifici giganti dell'oceano.

11 martedì | CAMPO SPORTIVO FRAZ. SACCO
agosto | COSIO VALTELLINO ORE 21.00

“Una regina senza più regno - Queen without Land”

Regia: Asgeir Helgstad

La vera storia dell'incontro tra Frost, una splendida mamma orso polare, e Asgeir Helgstad, documentarista norvegese. Un viaggio di quattro anni nelle Isole Svalbard, nell'Artide, dove l'innalzamento delle temperature sta causando drammatici cambiamenti nell'ecosistema, facendo sciogliere il ghiaccio a velocità allarmanti. Attraverso le stagioni, passando dall'oscurità completa alla luce assoluta del sole di mezzanotte, possiamo osservare le Svalbard trasformarsi da luogo freddo e inospitale a vivace e gioioso scenario, regno di alghe di ghiaccio, pesci, uccelli e animali. Tuttavia, accanto a queste spettacolari trasformazioni stagionali, la scomparsa dei ghiacci sta portando la vita nei fiordi al limite, costringendo Frost ad allontanarsi.

14 venerdì | CAMPO SPORTIVO FRAZ. MELLAROLO
agosto | COSIO VALTELLINO ORE 21.00

“Yellowstone epico: vivere in volo Epic Yellowstone:
Life on the Wing” Regia: Jeff Reed

In questo magico luogo la neve ghiacciata incontra forze sotterranee infuocate, l'acqua scorre dalle vette delle Montagne Rocciose fino alle grandi pianure e l'eterna battaglia tra predatori e prede si svolge ogni giorno. Questo è il Parco Nazionale di Yellowstone, sede di alcuni dei paesaggi e della fauna selvatica più spettacolari d'America. In questo documentario seguiremo il protagonista Bill Pullman in un'esplorazione delle sue sorgenti colorate e acque impetuose, alla scoperta dei suoi inverni scintillanti e delle sue estati lussureggianti, dei suoi temibili branchi di predatori e di una vasta gamma di creature alate, protagoniste di questo episodio della serie. Yellowstone è un luogo iconico, soprattutto se visto dagli occhi di un uccello: sorvolando "l'Old Faithful" e le "Lower Falls", le creature alate dominano un panorama straordinario.

in collaborazione con:



Assomidop
Associazione Mostra Internazionale
dei Documentari sui Parchi



COSIO
VALTELLINO
della Orobie Valtellinesi

ESCURSIONI · ARTE E CULTURA · TRADIZIONI E GUSTO · OSPITALITÀ



VALGEROLA



Appuntamenti d'estate

Per informazioni e prenotazioni:

UFFICIO TURISTICO

Via Nazionale 5, Gerola Alta (SO) • Tel. 393 864 42 23
valgerolaonline.it • info@valgerolaonline.it



5 mercoledì / **Chiesa Parrocchiale Gerola Alta** ore 21.00
www.seratemusicali.net

CONCERTO
Festival Alpi Sonanti VIII edizione
"Flamenco e dintorni" Duo chitarra

7 venerdì / **Ritrovo a Pescegallo**
ore 21.30

OSSERVIAMO LE STELLE
a cura del Gruppo Astrofili Villasanta
in caso di maltempo l'evento si terrà sabato 8 agosto

8 sabato / **Palagerola Gerola Alta** ore 19.00

LA CENA DI PESCE
a cura della Pro Loco Gerola Alta
in collaborazione con Gerolaisburning

10 lunedì / **Ritrovo presso Palagerola Gerola Alta** ore 20.45

LUCCIOLATA
Passeggiata con lanterne per vedere le stelle cadenti!

12 mercoledì / **Palagerola Gerola Alta** ore 21.15

PROIEZIONE AUDIOVISIVI
Fotografando con gli occhi e col cuore a cura di Duilio Costa

14 venerdì / **Sala Consiliare - Gerola Alta** ore 21.00

FERRAGOSTO IN POESIA
Tradurre poesia è un gesto insieme di sfida e di accoglienza, di sottomissione e sopraffazione, che nasce però dal desiderio di farsi mediatori di bellezza. A cura di Gabriella Rovagnati. Letture di Gina Grechi, sarà presente il pittore Luca Calabrò.

15 sabato / **Gerola Alta** Tutto il giorno

MERCATINI ARTIGIANALI
PER LE VIE DEL PAESE



Tutti gli eventi sono organizzati nel rispetto della normativa vigente COVID19 per la tua sicurezza

Appuntamenti d'estate

16 domenica / **Chiesa Parrocchiale Mellarolo** ore 21.00
www.seratemusicali.net

CONCERTO Festival Alpi Sonanti VIII edizione
"Tre più uno quando la matematica si fa musica"
clarinetti e violoncello

18 martedì / **Chiesa Parrocchiale Pedesina** ore 21.00
www.seratemusicali.net

CONCERTO Festival Alpi Sonanti VIII edizione
"Una notte in Italia" Voce, percussioni, chitarra, sax e fiati

22 sabato / **Palagerola Gerola Alta** ore 19.00

IL BEER PONG a cura della Pro Loco Gerola Alta
in collaborazione con Gerolaisburning

29 sabato / **Palagerola Gerola Alta** ore 21.00

SERATA FLAMENCO
a cura del gruppo Andaluz

30 domenica / **Area sdraio Gerola Alta**
dalle ore 15.00 alle ore 17.00

PEDAGOGIA TRA GLI ALBERI
a cura dello Studio di Consulenza Pedagogica Dott.ssa Maria Valeria Napolitano. Bambini dai 5 ai 10 anni

20 domenica / **Gerola Alta** **TRADIZIONALE SAGRA DEL BITTO**



Rassegna
Alla scoperta degli organi della Valgerola

Pietro Ciapponi,
organo
Matteo Margolfo,
sassofono

CONCERTI di ORGANO e SAX

1 sabato / **Chiesa San Lorenzo SACCO** ore 20.45

9 domenica / **Chiesa Parrocchiale PEDESINA** ore 20.45

13 giovedì / **Chiesa Parrocchiale GEROLA** ore 20.45

21 venerdì / **Chiesa Parrocchiale RASURA** ore 20.45

UNA SETTIMANA DI MINDFULNESS & FOREST BATHING

Per ritrovare il proprio benessere psicofisico immergendosi nella natura. Aiuta a rinvigorire il corpo rilassandoti e ritrovando le forze.

DA lunedì **10** agosto A sabato **14** agosto

La Valgerola e la sua natura come luogo riconosciuto di benessere, educazione ambientale ed ecologia affettiva.

10 lunedì

Ore 8.30/10.00
PALAGEROLA
Introduzione alla Pratica Mindfulness
Ore 17.30/18.30
GEROLA ALTA
Prima immersione di Forest Bathing nel bosco dedicata al potenziale salutistico degli alberi



13 giovedì

Ore 8.30/10.00
LOCALITÀ CASTELLO
Pratica esperienziale: Seduta e camminata, immersione nei boschi
Ore 17.30/19.00
GEROLA ALTA
Attivazione sensoriale e camminata presso il Sentiero dei Sensi

11 martedì

Ore 8.30/10.00
GEROLA ALTA
Pratica esperienziale di Mindfulness: accogliere le emozioni. Meditazione camminata e condivisione
Ore 21.00/22.30
GEROLA ALTA
Incontrare il bosco di notte, sensazioni, emozioni e le false credenze della nostra mente



14 venerdì

Ore 10.30/12.30 - FENILE
Pratica esperienziale: la pratica di Amorevolezza Universale Metta, giochi relazionali e immersione nel bosco
Ore 12.30/14.30 - FENILE
Pratica di Mindfulness_Eating e pranzo consapevole. Pratica di chiusura e condivisione del percorso di consapevolezza svolto

12 mercoledì

Ore 8.30/10.00
FENILE
Pratica esperienziale di Mindfulness: i 4 incommensurabili nella visione Buddhistha. Meditazione camminata e condivisione
Ore 17.30/18.30
LOCALITÀ FOPPA
Immersione nei boschi a contatto con l'energia dell'acqua

Il percorso è aperto e adatto a tutti.
Il gruppo prevede un massimo di **14 persone**, obbligatoria prenotazione al **Tel. 393 8644223** **info@valgerolaonline.it**
Si consiglia un abbigliamento comodo, adatto alla montagna e l'utilizzo del proprio tappetino. Costo per l'intero corso a persona 35 Euro, singole giornate 10 Euro.

*
In caso di maltempo le attività si terranno presso il **Palagerola**



A cura di **GIOVANNI POMATI**
Formatore e ricercatore in campo olistico con orientamento alla Mindfulness, al Forest Bathing e all'Ecologia Affettiva.