

## DOMENICA 21 MAGGIO

Ore 9.30 apertura **mercato prodotti agricoltura e artigianato**, stand informativi;

Ore 10.00 **Imparo e mi diverto a scoprire la Foresta del Penna** - escursione in MTB con la Scuola Sci e MTB

Info, costi e prenotazioni:

Massimo 338 664 5512



Ore 10.00 Laboratori per bambini;

Ore 10.30 saluto delle autorità dal cippo;

Ore 10.30 **Mini-immersione** di due ore con Forest Bathing Liguria,

Per info, costi e prenotazioni:

tel: +39 347 330 2664

e-mail: [info@goandply.com](mailto:info@goandply.com)

whatsapp: 339 723 5209



Ore 11.00 S. Messa;

Ore 12.30 Pranzo libero;

Ore 14.30 Inizio dei **Concerto in quota** dei gruppi partecipanti:

**Banda Glenn Miller di Bedonia (PR)** diretta dal M° Daniele Cacchioli



## Coro Rosa delle Apuane di Carrara (MS)

diretto dal M° Giulio Meccheri



## Banda e Coro Polifonico

del Complesso Musicale di S. Stefano d'Aveto diretti rispettivamente dal M° Cesare Garibaldi e dalla M° Lucrezia Crovo.



Complesso Musicale di S. Stefano d'Aveto APS  
Banda, coro polifonico e scuola di formazione musicale  
fondato nel 1956

ore 15.00 Laboratori per bambini;

ore 15.00 partenza Tappa 8 del Sentiero dei Celti e dei Liguri **Il terrazzo sul mare: dal Monte Penna al Passo del Bocco;**

ore 19.00 arrivo al Passo del Bocco.

Ufficio IAT - S. Stefano d'Aveto

tel: 0185 88007 linea 1 - tutte le mattine  
tranne il giovedì

email:

[turismo@comune.santostefanodaveto.ge.it](mailto:turismo@comune.santostefanodaveto.ge.it)



Visit Santo Stefano d'Aveto

# FESTA DELLA MONTAGNA



con il patrocinio della Regione Liguria



LOVE GREEN



## 19-20-21 MAGGIO

**Foresta del Monte Penna,  
Rifugio Casermette del Penna  
Santo Stefano d'Aveto (GE)**

Con la collaborazione delle attività commerciali del territorio e di:



# LA NOSTRA MISSIONE

L'obiettivo di questa festa è anzitutto celebrare la montagna quale grande riserva naturale che ci protegge da sempre, a noi il compito di conoscerla, viverla con rispetto, valorizzarla, amarla e proteggerla.

Inoltre vorremmo far aumentare la consapevolezza dell'importanza delle montagne per la salute del pianeta e per il benessere di miliardi di persone. Negli ultimi anni si è iniziato a parlare di "Nature deficit disorder" il disturbo da carenza di natura soprattutto per quanto riguarda i bambini, per loro il contatto con la natura è fondamentale per esercitare i sensi e sviluppare la creatività, e prevenire patologie come la depressione e l'ansia.

Stare a contatto con la natura e praticare attività all'aperto consente agli adulti di ridurre lo stress, la pressione sanguigna, mentre per i più giovani aiuta a prevenire l'obesità e il diabete, ad aumentare l'autostima, la coesione sociale, la socializzazione, e la fiducia in se stessi.

## PROGRAMMA

### VENERDÌ 19 MAGGIO - Scuole

Il venerdì la giornata sarà dedicata ai giovani, con la collaborazione delle Scuole, del Parco Naturale Regionale dell'Aveto e di altre associazioni ed enti, saranno organizzate escursioni, attività e laboratori nel verde, all'interno della foresta del Monte Penna con lo scopo di aumentare la consapevolezza dell'importanza del rispetto dell'ambiente e della natura per un futuro migliore.

## SABATO 20 MAGGIO

### Inaugurazione del Sentiero dei Celti e dei Liguri

ore 9.00 ritrovo a Santo Stefano d'Aveto davanti all'ingresso del Castello;

ore 9.30 partenza Tappa 7 **Il tempio della natura: dalla Val d'Aveto al Monte Penna;**

ore 13.00 circa arrivo al rifugio Casermette del Penna, nel Parco dell'Aveto e pranzo;

ore 15.00 partenza per le escursioni

a) **L'anello delle Sorgenti** (escursione semplice)

b) **La Vetta del Penna** (escursione media),

c) **Il Sentiero Segreto del Penna** (escursione impegnativa);

ore 18.30 concerto con **"I Tre Folkettieri"**: musica da ballo, valzer, polche, mazurche,

scottish, intercalato da canzoni popolari;

ore 19.30 cena e poi ancora musica

Info, costi e prenotazioni:

tel: 333455208

email: [info@sentierodeicelti.it](mailto:info@sentierodeicelti.it)



## SABATO 20 MAGGIO

### Escursioni ed experiences

ore 9.00 ritrovo presso il Rifugio Casermette del Penna;

ore 9.30 **Anello del Faggio dei Tre Comuni**

- Escursione organizzata in collaborazione con CAI sez. Chiavari;

ore 9.30 **Anello del Cantomoro**

- Escursione organizzata in collaborazione con CAI sez. Chiavari;

Info, costi e prenotazioni:



Ufficio IAT 0185 88007 linea 1 tutte le mattine tranne giovedì

[turismo@comune.santostefanodaveto.ge.it](mailto:turismo@comune.santostefanodaveto.ge.it)



ore 10.00 **Il dio Pen in fiore nella festa della Montagna** - Escursione organizzata da Guide Meraviglie d'Aveto

Info, costi e prenotazioni:

Giuseppe 333 950 3870

ore 15.00 **Nature Walking Yoga** nella Foresta del Penna organizzata da Working Easy Together.

Info, costi e prenotazioni:

tel: 334 6117 354

