

le ESCURSIONI TEMATICHE



la Betulla

QUALITY FOOD & TREKKING



...dal 1993 camminiamo con te!

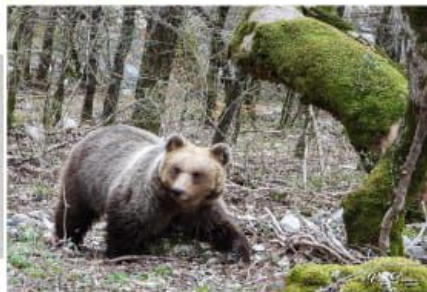
**TUTTI I MERCOLEDÌ E LE DOMENICHE
DI AGOSTO E SETTEMBRE**

APPOSTAMENTO SERALE ALL'ORSO

Rivolto agli amanti dell'avventura, una emozionante escursione serale nelle montagne del Parco per ammirare e fotografare l'animale simbolo dell'area protetta, l'orso bruno marsicano. Effettueremo appostamenti con attrezzatura professionale Nikon, mirati all'avvistamento del plantigrado che in questo periodo frequenta i ramneti in frutto. La discesa avverrà con il solo ausilio delle torce. Possibilità di cena al sacco con prodotti tipici al costo di € 10,00.

Nikon

VORTEX
The Force of Optics



🕒 14:30 - 22:00 🏔️ 300 mt 🚶 Facile per tutti

€ 25,00 - gratis fino a 8 anni

Tutte le escursioni de "La Betulla" le troverai sul web all'indirizzo www.labetullaonline.com
Prenota a escursioni@labetullaonline.com oppure chiama al **320 3616271** **Francesco**
335 8053489 **Pietro** via Nazionale, 4 - Civitella Alfedena (AQ)

sab 5, merc 9, merc 16, merc 23 agosto CURIOSANDO TRA LE ERBE

Escursioni montane alla scoperta delle erbe con Marco Sarandrea, erborista esperto nell'uso delle piante officinali del Parco. Durante l'escursione ci illustrerà l'uso terapeutico e culinario di ognuna di esse e ci parlerà delle credenze nella tradizione popolare. Sapremo come si curavano i malanni nell'antico Abruzzo e...streghe, incantatori di serpenti e lupi mannari saranno i "testimoni" dell'antica medicina abruzzese.



🕒 16:00 - 19:45 🏔️ 150 mt 🚶 Facile per famiglie

€ 15,00 - gratis fino a 8 anni

TUTTI I LUNEDÌ DI AGOSTO ESCURSIONE NOTTURNA SULLE TRACCE DEGLI ANIMALI

Trovarsi nel buio di un bosco circondato dai soli rumori della natura è cosa fantastica. Una guida professionista/educatore ambientale condurrà i visitatori, con il solo ausilio delle torce, ad esplorare i sentieri del Parco in luoghi selvaggi, abitati dalla rara fauna del Parco, con la speranza di poterli osservare nel loro ambiente naturale. Un'esperienza affascinante per percepire l'ambiente con sensi diversi.



🕒 21:30 - 23:30 🏔️ 100 mt 🚶 Facile per famiglie

€ 15,00 - fino a 8 anni gratis

Bambini e natura

gio 10, gio 17, gio 24

IL POPOLO DELL'ERBA

Escursioni sui sentieri del Parco alla scoperta del mondo segreto degli insetti con l'esperto entomologo Fabio Collepardo. Effettueremo un breve ma affascinante viaggio tra migliaia di minuscole creature, impareremo che insetti a noi familiari nascondono insospettabili segreti, racconteremo le curiosità, i miti e le leggende degli insetti che incontreremo.

🕒 9:30 - 13:00 🏔️ 150 mt 🚶 Facile per tutti

merc 9, merc, 16, merc 23

SENSO CHE USI...ANIMALE CHE SEI!

Dimmi come vivi e ti dirò chi sei... gli adattamenti animali alla vita notturna. Esplosione dei diversi adattamenti degli organi sensoriali degli animali ai diversi stili di vita. Vista, olfatto, udito, tatto e gusto scrutati nel dettaglio dal punto di vista morfo-funzionale. Immersi nel buio tasteremo i nostri sensi con l'obiettivo di vincere la paura del buio e prendere fiducia in sé stessi, apprenderemo quali sensi sono più adatti alla vita notturna, utilizzeremo quei sensi che vengono poco usati nel quotidiano.

🕒 21:30 - 23:30 🏔️ 100 mt 🚶 Facile per famiglie

merc 9, merc 16, merc 23

TUTTI PER UNO... Un giorno da lupi e da api

Partendo dalla conoscenza di alcuni animali sociali come i lupi e le api, attraverso giochi mirati ed attività appositamente costruite, apprenderemo quali necessità hanno spinto a generare comportamenti sociali tra i singoli individui.

"L'unione fa la forza" e "Uno per tutti, tutti per uno" sono i moti ispiratori di questa esperienza che, oltre a definire i ruoli dei diversi attori sociali, vuole anche evidenziare la necessità di regole precise e ben definite per una corretta e proficua cooperazione tra gli individui di un gruppo. Capiremo come la cooperazione, l'organizzazione e la ripartizione dei ruoli, possano rendere vincente qualsiasi azione. Una divertente esperienza finalizzata al corretto inserimento e partecipazione alla vita sociale.

🕒 16:00 - 19:30 🏔️ 50 mt 🚶 Facile per tutti

fino a 5 anni gratis, da 6 a 14 anni € 15,00 - adulti € 12

tutti i lunedì e i mercoledì di luglio e agosto escluso il 14 e 16 agosto centro storico Barrea A SPASSO CON L'ASINELLO

Visita guidata negli angoli più affascinanti dei nostri borghi medievali in compagnia di un importante protagonista del passato: l'asino.

Storia, cultura e tradizione sono i temi al centro di una indimenticabile passeggiata nel Centro Storico tra i più belli del Parco Nazionale d'Abruzzo, Lazio e Molise.



🕒 09:30 - 12:30 🏔️ 200 mt 🚶 Facile per famiglie

€ 18,00 - fino a 10 anni € 10,00



tutti i giovedì dal 15 luglio al 15 settembre

JOGA IN NATURA

Qual è la maniera migliore per iniziare la giornata se non risvegliare il corpo e la mente con una seduta di yoga immerso nella natura del parco.

Una pratica millenaria per mantenersi in armonia e riconnettersi con il ritmo lento della natura che ci ospiterà.

Lezione di Hatha con esercizi di respirazione pranayama per ritrovare l'energia giusta per la giornata.

🕒 09:00 - 10:30 🏔️ 100 mt

€ 20,00 - da 8 a 12 anni € 15,00

tutti i sabati dal 15 luglio al 15 settembre

BAGNO DI SUONO AL TRAMONTO

Farsi cullare al dolce suono delle campane tibetane. Otterai una sensazione rigenerante e benefica, di profonda pace e rilassamento.

Immerso nella natura del parco prendi un momento per rigenerare la mente e il corpo prima con una meditazione e poi con le vibrazioni di un bagno di suono.

🕒 18:00 - 19:30 🏔️ 100 mt

€ 20,00 - da 8 a 12 anni € 15,00

BENESSERE A CONTATTO CON LA NATURA



fino a 5 anni gratis, da 6 a 14 anni € 15,00 - adulti € 12