



# ESCURSIONI NATURALISTICHE 2013

## Domenica 29 Settembre

in collaborazione con il

### **B&B FRUTTI ANTICHI**



# ESCURSIONE E BUON CIBO BIO



Martin pescatore – Foto di Raffaele Bucci

*Una giornata all'insegna della natura e del buon cibo cucinato con cura. Si inizia al mattino con un'escursione lungo i sentieri del **PARCO DELLO STIRONE**. E verso le ore 13.00, al termine del percorso, a pranzo con il **Bio Vegan Buffet** nella bellissima cornice delle colline dell'Oasi di **Siccomonte** al **B&B Frutti Antichi** per*

*ritrovare la natura anche nel piatto. Un appuntamento all'insegna del benessere per degustare piatti stuzzicanti e gustosi portando in tavola equilibrio e salute. E dopo pranzo la dolce armonia di un **concerto di campane tibetane** servirà a darci una sensazione di benessere fisico e mentale.*

*Escursione con **Luigi Ghillani**, erborista – Bio Vegan Buffet con **Patrizia Ziveri**, agronoma ed esperta di cucina naturale, blog **Biocookingbook** – Concerto di campane tibetane con **Lucia Pennisi**, musicoterapeuta e counsellor espressivo.*

**Partenza dal Parcheggio Cavagnari di Via Spezia alle ore 8,50**

*Percorso in auto: Parma, Fidenza, San Nicomede e dopo l'escursione San Nicomede, Siccomonte. Durata del percorso a piedi circa 3 ore comprese le soste. Difficoltà: facile, adatta a tutti.*

**SOLO L' ESCURSIONE A PARTECIPAZIONE LIBERA**

*Portare macchina fotografica e strumenti di osservazione. In caso di maltempo (pioggia) l'escursione è annullata. NB: Le escursioni sono autogestite. I partecipanti sollevano da ogni responsabilità i promotori e gli esperti per qualsiasi incidente o inconveniente dovesse verificarsi durante le escursioni e le visite.*

**BIO VEGAN BUFFET AL B&B FRUTTI ANTICHI SOLO SU PRENOTAZIONE ENTRO VENERDÌ 27 SETTEMBRE € 22,00 – Azienda Agricola Barbara Braghieri. Prenotazioni: Patrizia cell. 348 8293071**

**Informazioni c/o CERES - B.go delle Colonne, 8 Parma - Tel. 0521 237793**  
[www.bioceres.it](http://www.bioceres.it) – [www.biocookingbook.blogspot.com](http://www.biocookingbook.blogspot.com) – [www.asterbook.it](http://www.asterbook.it) – [www.bbfruttiantichi.it](http://www.bbfruttiantichi.it)

*Biocookingbook*

**asterbook**

Consultate **IL TACCUINO DEL NATURALISTA** - Forum sulla biodiversità nel Parmense - [www.naturaparma.net](http://www.naturaparma.net)