

# Una domenica al Polo



## Domenica 18 giugno



Lungo il sentiero che porta alle **Ginestre stellate del Sillarino e del Polo** tra orchidee e farfalle e... ampia vista panoramica con **Luigi Ghillani** (erborista e divulgatore botanico) e **Giacomo Boselli** (insegnante di Tantra Yoga e coordinatore di AMURT - ODV).

**Escursione estiva dal Passo del Sillara (1197 m) al Monte Polo (1425 m)** a cavallo fra la Val Parma e la Val Baganza. Il sentiero ci porta in breve ad incontrare il groppo ofiolitico del Monte Sillara (1297 m) cosparso di cespugli sempreverdi di Dafne spatolata (*Daphne oleoides*) e di altre specie tipiche della particolare natura del suolo. Si prosegue tra radure e boschi di Faggio fino a raggiungere la vetta e le praterie del Monte Polo disseminate di Ginestra stellata (*Genista radiata*). Alcune semplici pratiche di respirazione e meditazione yoga ci aiuteranno ad entrare in sintonia con il "calore" del Polo.

Partenza da Parma ore 8.30 dal Parcheggio scambiatore sud (adiacente alla rotonda di Via Langhirano).

Percorso in auto: Parma, Bosco di Corniglio, Passo del Sillara di Marra.

Partenza a piedi ore 10 circa.

Durata 2,5 ore soste escluse – Dislivello 230 m

Partecipazione a OFFERTA LIBERA ad AMURT.

Il ricavato andrà a favore dei bambini orfani di Likoni, Mombasa (Kenia).

Prenotazione obbligatoria:

- Giacomo, AMURT - cell. 338 2706837
- Luigi, Asterbook - cell. 348 4104496

COLAZIONE AL SACCO

Portare scarpe da trekking, giacca a vento e/o mantella impermeabile, acqua e cibo secondo necessità, macchina fotografica e strumenti di osservazione. In caso di maltempo (pioggia) l'escursione sarà annullata. L'escursione è autogestita. I partecipanti sollevano da ogni responsabilità i promotori e gli esperti per qualsiasi incidente o inconveniente dovesse verificarsi durante l'escursione.