



Domenica 9 Ottobre 2022

UNA GIORNATA AL POLO

DAL PASSO DEL SILLARA DI MARRA AL MONTE POLO

Con **Luigi Ghillani** (erborista e divulgatore botanico) e con **Giacomo Boselli** (insegnante di Tantra Yoga e coordinatore di AMURT odv)

*Escursione autunnale dal Passo del Sillara (1197 m) al Monte Polo (1425 m). Il sentiero ci porta in breve ad incontrare il gruppo 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 da cuscini verdi di **Ginestra stellata** (*Genista radiata*). Alcune semplici pratiche di **respirazione e meditazione yoga** ci aiuteranno ad entrare in sintonia con la natura del Polo. Vi aspettiamo!*

Partenza da Parma ore 8.30 precise 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 cui ricavato andrà a favore dei bambini orfani di Likoni, Mombasa (Kenia). Escursione promossa da AMURT Italia odv - www.amurt.it
in collaborazione con **ASTERBOOK** - www.asterbook.it

Prenotazione obbligatoria (Giacomo, AMURT - cell. 338 2706837 e 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.**

Nelle foto: *Genista radiata*, *Daphne oleoides*, *Colchicum alpinum*, *Succisa pratensis*

in collaborazione con

asterbook