

COME RAGGIUNGERCI

Il sentiero sensoriale si trova alle Gerre di Sornico, Valle Lavizzara. Parcheggi disponibili presso il Centro sportivo Lavizzara e poi camminare 5 min seguendo i cartelli segnaletici.



INFORMAZIONI E CONTATTI

Comune di Lavizzara
6694 Prato Sornico
tel. 091 755 14 21
fax 091 755 10 42
info@lavizzara.ch

Promotore: Comune di Lavizzara
Progettista e DL: Maddalena & associati sagl, Gordevio
Lavori forestali: Silforst, Bosco Gurin; AFOP, Cevio
Lavori in muratura: Moretti Romano, Prato Sornico
Grafica: Flavio Del Fante, Astano
Inaugurazione: Giugno 2015

Stampato su carta riciclata

Sinnesweg

EIN VERGESSENER SINN

Barfuss über einen Sinnesweg zu schreiten, ist eine ganz spezielle Möglichkeit sich etwas Zeit in der Natur zu gönnen. Ohne Schuhe und Socken werden wir uns diesem wichtigen aber oft vergessenen Körperteil wieder bewusst. Die Füße haben jedoch eine weit wichtigere Rolle, als diejenige die wir ihnen meist zugestehen.

BARFUSSLAUFEN IST GESUND!

Zwei Überlegungen haben zu diesem Weg geführt. Erstens erlaubt diese Aktivität einen respektvollen Kontakt mit diesem natürlichen Lebensraum. Zweitens ist Barfussgehen gesund. Der Kontakt zum Boden und zu den natürlichen Elementen wirkt entspannend und ist eine angenehme Massage für die Fusssohlen. Barfusslaufen stärkt zudem die Beinmuskulatur, regt die Blutzirkulation an, steigert die Empfindungen und Emotionen und ist auf natürliche Weise unterhaltsam!

alle Gerre di Sornico

EIN WERTVOLLER NATÜRLICHER LEBENSRAUM

Dieser Weg führt dem Flussufer entlang durch einen Auenwald, ein besonders wertvoller und reizreicher natürlicher Lebensraum, der zu einem national geschützten Auengebiet gehört. Trägt Sorge dazu und respektiert die angetroffenen Pflanzen, Tiere und Pilze.

Wir wünschen einen angenehmen Sinnesspaziergang!

Sentiero sensoriale

UN SENSO DIMENTICATO

I sentieri sensoriali da percorrere a piedi nudi offrono un'occasione speciale per dedicarsi del tempo da trascorrere nella natura. A piedi scalzi, per riprendere coscienza di questa importante parte del corpo, sovente dimenticata, forse anche perché troppo lontana dalla testa. I piedi svolgono invece un ruolo ben più importante di quello che generalmente attribuiamo loro.

CAMMINARE A PIEDI NUDI FA BENE ALLA SALUTE!

La scelta di creare un percorso di questo tipo deriva da due motivazioni principali. La prima è che questa attività si pone in piena sintonia con il rispetto per l'ambiente naturale e la seconda è che camminare scalzi fa bene alla salute. Il contatto con il suolo e con gli elementi della natura induce una salutare distensione e svolge un piacevole massaggio plantare. Inoltre la camminata a piedi nudi rinforza la muscolatura delle gambe, favorisce la circolazione sanguigna, aumenta le sensazioni e le emozioni, e naturalmente è divertente!

UN AMBIENTE NATURALE PREGIATO

Questo sentiero si snoda in un bosco alluvionale, ai bordi di un fiume, in un contesto naturalistico pregiato e ricco di stimoli sensoriali. Si tratta di un ambiente naturale molto prezioso, inserito tra le zone golenali protette della Svizzera. Abbatene pertanto cura e rispettate la flora, gli animali e i funghi che incontrerete.

Vi auguriamo un'ottima passeggiata sensoriale!



Comune di Lavizzara





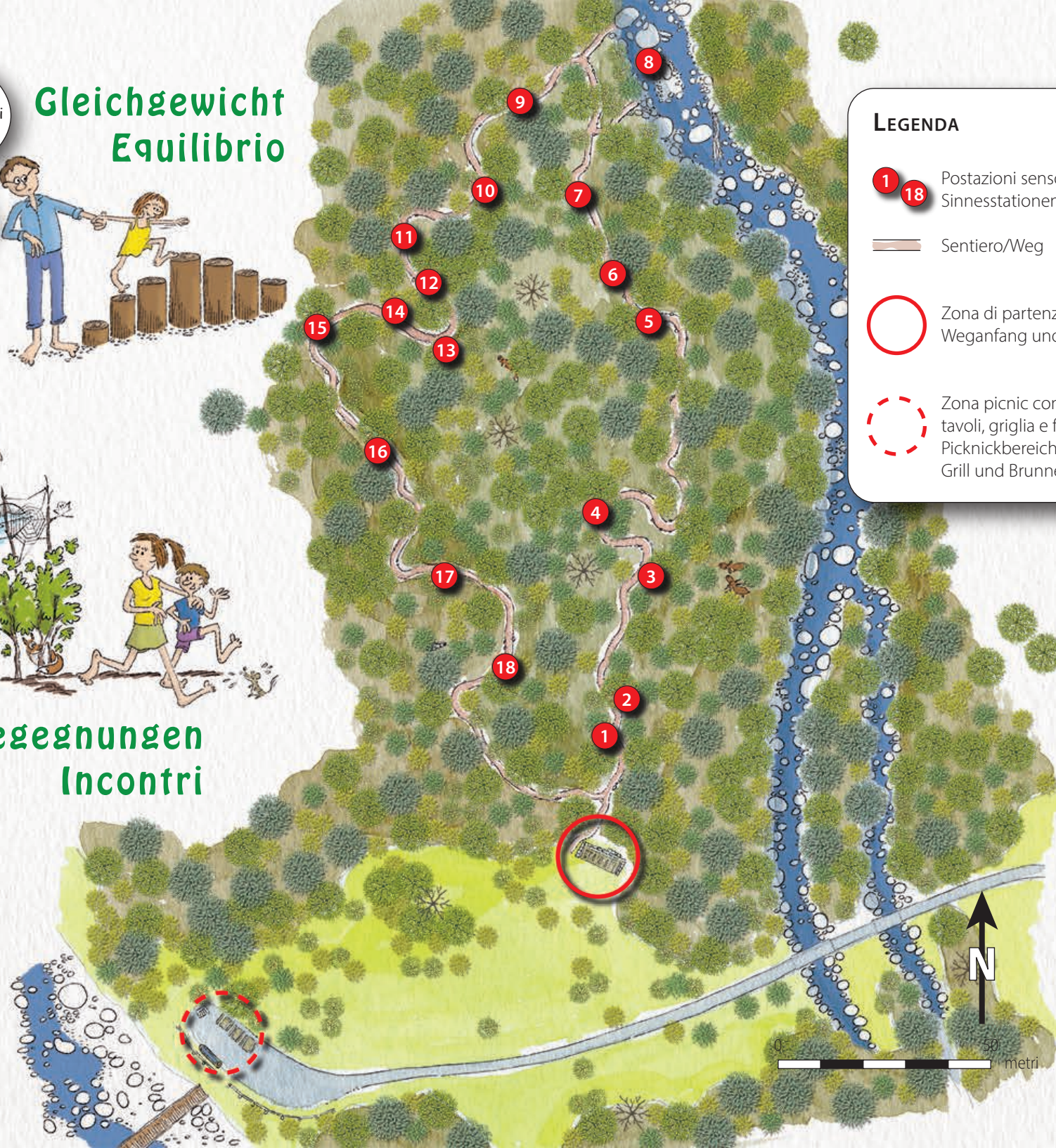
Gleichgewicht Equilibrio



Sensazioni Gefühle



Begegnungen Incontri



LEGENDA

- 1 18 Postazioni sensoriali/
Sinnesstationen
- Sentiero/Weg
- Zona di partenza e arrivo/
Wegangfang und -ende
- Zona picnic con
tavoli, griglia e fontana/
Picknickbereich mit Tischen,
Grill und Brunnen



DATI TECNICI:

Lunghezza sentiero: 500 m
Dislivello: 20 m
Nr. postazioni sensoriali: 18
Durata percorrenza: ~ 30 min
Accesso gratuito
 Presenza di **tavoli per pic nic**,
 di uno **spazio grill** e di una **fontana**.

ATTENZIONE:

- Sentiero aperto dal 15 maggio al 15 ottobre.
- I bambini devono essere sorvegliati da un adulto nel percorrere il sentiero sensoriale.
- Da non percorrere in caso di piena del fiume o forte vento.
- Consultare il calendario dello stand di tiro di Sornico per evitare concomitanze: www.lavizzara.ch

TECHNISCHE ANGABEN:

Weglänge: 500 m
Höhenunterschied: 20 m
Anzahl Sinnesstationen: 18
Dauer: ~ 30 min
Kostenloser Zutritt
Picknick Tische, Grill und ein **Brunnen** vor Ort

ACHTUNG:

- Weg vom 15. Mai bis zum 15. Oktober geöffnet.
- Kinder dürfen den Sinnesweg nur unter Beaufsichtigung durch Erwachsene begehen.
- Bei Hochwasser oder starkem Wind den Sinnesweg nicht betreten.
- Nach Möglichkeit die Schiesszeiten des Schiessstands vermeiden: www.lavizzara.ch

