

Dove

Oasi Lipu Bosco Negri

Una Riserva Naturale del Parco del Ticino alle porte di Pavia, scrigno di biodiversità e testimonianza dell'antica vegetazione che un tempo caratterizzava la Pianura Padana: la foresta planiziale.

Di proprietà del Comune di Pavia e gestita dalla Lipu, l'Oasi è aperta con ingresso libero da marzo a giugno e da settembre a novembre, sabato, domenica e festivi dalle 10 alle 18.

La Riserva Naturale si trova in Via Bramante 1, Pavia.



Bosco Grande

Cascina Bosco Grande è un'antica cascina lombarda di proprietà del Comune di Pavia e gestita da Associazione Amici dei Boschi che, dal 1995, realizza attività ed eventi in natura per le scuole e il tempo libero. Intorno alla cascina, un bosco di querce, testimone di un tempo in cui la pianura era coperta di alberi.

Per raggiungerci: strada Bosco Grande 1 - Pavia



Come partecipare

Le iniziative saranno attivate con un numero minimo di partecipanti e su prenotazione.

Prenotarsi entro una settimana prima dell'iniziativa scelta.

Ritrovo presso la sede del CNAO, 20 minuti prima degli eventi.

Trasporto al luogo dell'iniziativa a cura di



Per info e prenotazioni

OASI LIPU BOSCO NEGRI mail: oasi.bosconegri@lipu.it
tel: 0382/569402. Per saperne di più FB Oasi Lipu Bosco Negri o www.lipu.it.

BOSCO GRANDE per essere sempre aggiornati sulle proposte, è possibile iscriversi alla newsletter, inviando una mail a info@amicideiboschi.it, oppure consultando la pagina FB associazione amici dei boschi.

**LE INIZIATIVE CONTRASSEGNALE DA
SONO RISERVATE AI PAZIENTI CNAO**



Benessere in natura

Percorsi di armonia
e rinascita

Marzo

SABATO 8 orario 10:00-13:00

Parole in movimento: laboratorio espressivo in natura, tra poesia e movimento.

per prenotazioni: bit.ly/MOVE8MAR

dove: Bosco Grande

MERCOLEDÌ 12 e 26 orario 18:00-19:30

Benessere e suoni: spazio di distensione fisica, emotiva e mentale, grazie a musiche, silenzi e meditazioni.

per prenotazioni: bit.ly/BENESUONI

dove: Bosco Grande



DOMENICA 16 orario 10:30-12:00

Aironi & Co.: visita alla garzaia di aironi cenerini per conoscere meglio la grande famiglia degli ardeidi.

Al termine chi vuole potrà fermarsi a fare un picnic libero sotto al gazebo.

dove: Oasi Lipu Bosco Negri

SABATO 22 orario 10:30-12:30

Acquerello in natura: laboratorio artistico-espressivo per risvegliare l'artista dentro di noi, portando su carta la luce del colore (attività per adulti).

per prenotazione: bit.ly/ACQUERELLI22MAR

dove: Bosco grande



**DOMENICA 23
orario 9:30-12:00**

Immersioni forestali: passeggiate a tema per il benessere psico-fisico, con pratiche di rilassamento, risveglio sensoriale e giochi (attività da 15 anni in su).

Per prenotazioni: bit.ly/FORREST23MAR

orario 14:00-17:00

Immersioni forestali per famiglie: giochi, fantasia ed esplorazioni sensoriali a tema esploratori.

per prenotazione: bit.ly/FAMILY23MAR

dove: Bosco Grande

Aprile

SABATO 5 orario 10:30-12:30

Acquerello in natura: laboratorio artistico-espressivo per risvegliare l'artista dentro di noi, portando su carta la luce del colore (attività per adulti).

per prenotazione: bit.ly/ACQUERELLI5APR

dove: Bosco grande



SABATO 5 orario 14:30-17:00

Immersioni nel bosco con il Forest Bathing: attraverso momenti di silenzio, dinamiche respiratorie pranayama e il contatto diretto con la natura condivideremo una giornata rilassante e rigenerante. Condotta da Loredana Casella guida al benessere forestale CSEN.

dove: Oasi Lipu Bosco Negri

MERCOLEDÌ 9 e 23 orario dalle 18:00 alle 19:30

Benessere e suoni: spazio di distensione fisica, emotiva e mentale, grazie a musiche, silenzi e meditazioni.

per prenotazioni: bit.ly/BENESUONI

dove: Bosco Grande



VENERDÌ 11 orario 9:00-22:30

Ali nella notte: una breve introduzione sulla vita degli animali notturni, a seguire una passeggiata al chiaro di luna piena tra i sentieri dell'Oasi ci darà la possibilità di ascoltare il canto degli allocchi grazie alla tecnica del playback.

dove: Oasi Lipu Bosco Negri



SABATO 12 orario 10:30-12:30

Una passeggiata nel bosco: visita guidata naturalistica sui sentieri del Bosco Grande. Al termine dell'attività sarà possibile fermarsi in Cascina per un pic-nic autogestito.

Per prenotazioni: bit.ly/12APRILE25

DOMENICA 13 orario 9:00-12:00

Immersioni forestali per famiglie: giochi, fantasia ed esplorazioni sensoriali a tema alberi.

per prenotazione: bit.ly/FAMILY13APR

dove: Bosco Grande

LUNEDÌ 21 orario 10:00-18:00

Pasquetta in Oasi: i sentieri dell'Oasi vi aspettano per riscoprire il piacere di perdersi in natura senza una meta, immersi nei suoni e nei profumi del bosco. L'area pic-nic e lo spazio gioco per bambini restano a disposizione di tutti!

dove: Oasi Lipu Bosco Negri



DOMENICA 27 orario 15:00-18:00

Immersioni forestali: passeggiate a tema per il benessere psico-fisico, con pratiche di rilassamento, risveglio sensoriale e giochi (attività da 15 anni in su)

Per prenotazioni: bit.ly/FORREST27APR

dove: Bosco Grande

Maggio

SABATO 3 orario 10:30-12:30

Acquerello in natura: laboratorio artistico-espressivo per risvegliare l'artista dentro di noi, portando su carta la luce del colore (attività per adulti).

per prenotazione: bit.ly/ACQUERELLI3MAG

dove: Bosco grande

MERCOLEDÌ 7 e 21 orario 18:00-19:30

Benessere e suoni: spazio di distensione fisica, emotiva e mentale, grazie a musiche, silenzi e meditazioni.

per prenotazioni: bit.ly/BENESUONI

dove: Bosco Grande



SABATO 10 orario 14:30-17:00

Immersioni nel bosco con il Forest Bathing:

attraverso momenti di silenzio, dinamiche respiratorie pranayama e il contatto diretto con la natura condivideremo una giornata rilassante e rigenerante. Condotta da Loredana Casella guida al benessere forestale CSEN.

dove: Oasi Lipu Bosco Negri



**DOMENICA 11
orario 9:30-12:00**

Immersioni forestali: passeggiate a tema per il benessere psico-fisico, con pratiche di rilassamento, risveglio sensoriale e giochi (attività da 15 anni in su)

Per prenotazioni: bit.ly/FORREST11MAG

orario 14:00-17:00

Immersioni forestali per famiglie: giochi, fantasia ed esplorazioni sensoriali a tema animali.

per prenotazione: bit.ly/FAMILY11MAG

dove: Bosco Grande

SABATO 17 E DOMENICA 18 orario 10:00-18:00

Festa Oasi e Riserve Lipu: in questa giornata si festeggia la natura delle Oasi e Riserve Lipu, noi per farlo vi proponiamo un programma ricco di iniziative: laboratori, visite guidate, mostre e tanto altro vi aspettano per immergervi nella natura!

Il programma dettagliato lo troverete sulla nostra pagina Facebook e su www.lipu.it.

dove: Oasi Lipu Bosco Negri