

## PARCO FLUVIALE GESSO E STURA

Ente Gestore | Comune di Cuneo  
tel. 0171.444501; e-mail [parcofluviale@comune.cuneo.it](mailto:parcofluviale@comune.cuneo.it)

### INFORMAZIONI E PRENOTAZIONI EVENTI

tel. 0171.444501  
e-mail [eventi.parcofluviale@comune.cuneo.it](mailto:eventi.parcofluviale@comune.cuneo.it)

### INFOPOINT PARCO FLUVIALE

Cuneo, piazzale Walther Cavallera 13  
martedì-venerdì ore 10.00-13.00/14.30-18.30  
sabato, domenica e festivi ore 9.00-13.00/14.30-18.30

[WWW.PARCOFLUVIAGESSOSTURA.IT](http://WWW.PARCOFLUVIAGESSOSTURA.IT)



# ESTATE al Parco

GIUGNO - SETTEMBRE 2024

# f'Orma

il fiume a piede libero



f'Orma è un percorso sensoriale in cui il visitatore sviluppa un contatto diretto ed emozionale con la natura, in particolare con l'ambiente fluviale. L'invito che ti facciamo è di provare a metterti in contatto diretto con ciò che ti circonda, sfilati le scarpe, prova a dialogare con l'ambiente, regala un'impronta delicata al paesaggio, una traccia leggera, segno della tua presenza.



## EVENTI SPECIALI |

TURNO 1 | Martedì 25 e giovedì 27 giugno ore 8.30-9.30

TURNO 2 | Martedì 2 e giovedì 4 luglio ore 8.30-9.30

### ESERCIZIO FISICO IN AMBIENTE NATURALE | Over 60 a piedi nudi

Esercizio fisico in ambiente naturale progettati per persone over 60, durante i quali verranno proposti esercizi fisici a piedi nudi mirati a migliorare la propriocezione, l'equilibrio e la deambulazione. Il mini corso è condotto da un Chinesologo. Prenotazione obbligatoria a 0171.444501 oppure [eventi.parcofluviale@comune.cuneo.it/gratuito](mailto:eventi.parcofluviale@comune.cuneo.it).

Venerdì 5, 19 e 26 luglio | ore 18.30

### YOGA DEGLI ELEMENTI | Aria, Acqua, Fuoco

Pratica di hatha yoga per adulti (anche principianti) alla ricerca di flessibilità, rilassamento e silenzio.  
*È possibile partecipare al ciclo completo oppure ai singoli incontri.*  
PO su [www.parcofluvialegessostura.it](http://www.parcofluvialegessostura.it) oppure presso Infopoint/gratuito.

Sabato 6 luglio | ore 7.30

### SALUTO AL SOLE

Armoniosa sequenza di saluti al sole adatti a tutti. L'occasione perfetta per iniziare la giornata con il piede e lo spirito giusto.  
PO su [www.parcofluvialegessostura.it](http://www.parcofluvialegessostura.it) oppure presso Infopoint/gratuito.

Domenica 7 luglio | ore 18.00

### LA VIA DEL GIGANTE D'ACQUA | Yoga con Gorg

Avventura a piedi nudi alla ricerca di Gorg, il Gigante d'acqua. Durante l'attività verranno inoltre proposti momenti di consapevolezza corporea e yoga degli elementi per la coppia adulto-bambino.  
PO su [www.parcofluvialegessostura.it](http://www.parcofluvialegessostura.it) oppure presso Infopoint/gratuito.



## INGRESSI LIBERI AL PERCORSO |

Venerdì, sabato, domenica e festivi | ore 14.30-18.00

### F'ORMA. IL FIUME A PIEDI LIBERO

Possibilità di visite libere allo spazio sensoriale f'Orma.  
Ingresso € 2 a persona.

## ESPERIENZE A PIEDI NUDI |

Tutti i sabati fino a ottobre ore 10.00

### LA VIA DEL GIGANTE D'ACQUA

Vivremo insieme un'entusiasmante avventura a piedi nudi alla ricerca di Gorg, il grande gigante d'acqua.  
*Visita giocata per famiglie.*  
Prenotazione obbligatoria su [www.parcofluvialegessostura.it](http://www.parcofluvialegessostura.it) oppure presso Infopoint/€ 4 a persona.



f'Orma. Il fiume a piede libero

Cuneo, piazzale Walther Cavallera 13

INFORMAZIONI

[www.parcofluvialegessostura.it](http://www.parcofluvialegessostura.it)

[eventi.parcofluviale@comune.cuneo.it](mailto:eventi.parcofluviale@comune.cuneo.it) | 0171.444501



## Per tutta l'estate

### F'ORMA. IL FIUME A PIEDE LIBERO | A PIEDI NUDI IN NATURA

Cuneo, f'Orma, p.le W. Cavallera 13

Vedi box sull'altro fronte del pieghevole per scoprire il dettaglio delle esperienze libere o guidate che si svolgeranno presso il percorso multisensoriale del Parco fluviale.

Venerdì, sabato, domenica e festivi | ore 14.30-18.00

#### ■ ■ ■ F'ORMA. IL FIUME A PIEDE LIBERO

Possibilità di visite libere allo spazio sensoriale f'Orma. **Ingresso € 2 a persona.**

Tutti i sabati | ore 10.00

#### ■ ■ ■ LA VIA DEL GIGANTE D'ACQUA | Visita giocata per famiglie

Cuneo, f'Orma, p.le W. Cavallera 13

Vedi fronte pieghevole

## Giugno

Martedì 25 e giovedì 27 giugno ore 8.30-9.30

#### ■ ■ ■ ESERCIZIO FISICO IN AMBIENTE NATURALE | Over 60 a piedi nudi

Cuneo, f'Orma, p.le W. Cavallera 13

Vedi fronte pieghevole

Domenica 30 giugno | ore 14.00-18.00

#### ■ ■ ■ ALIENI COME NOI | Speciale Fiera del Grano Rosso

Salmour

Coltivate o clandestine, utili o dannose, le specie aliene influenzano profondamente la nostra vita e il paesaggio. Ne parliamo con Dario Olivero, naturalista del Parco fluviale Gesso e Stura e curatore della mostra 'Alieni come noi', della quale in occasione della Fiera del Grano Rosso di Salmour verrà esposta una selezione di reperti. **Gratuito.**

## Luglio



Tutti i sabati | ore 10.00

#### ■ ■ ■ LA VIA DEL GIGANTE D'ACQUA | Visita giocata

Cuneo, f'Orma, p.le W. Cavallera 13

Vedi fronte pieghevole

Martedì 2 e giovedì 4 luglio ore 8.30-9.30

#### ■ ■ ■ ESERCIZIO FISICO IN AMBIENTE NATURALE | Over 60

Cuneo, f'Orma, p.le W. Cavallera 13

Vedi fronte pieghevole



Venerdì 5, 19 e 26 luglio | ore 18.30

#### ■ ■ ■ YOGA DEGLI ELEMENTI | Aria, Acqua, Fuoco

Cuneo, f'Orma, p.le W. Cavallera 13

Vedi fronte pieghevole



Sabato 6 luglio | ore 7.30

#### ■ ■ ■ SALUTO AL SOLE

Cuneo, f'Orma, p.le W. Cavallera 13

Vedi fronte pieghevole



Domenica 7 luglio | ore 18.00

#### ■ ■ ■ LA VIA DEL GIGANTE D'ACQUA | Yoga con Gorg

Cuneo, f'Orma, p.le W. Cavallera 13

Vedi fronte pieghevole

Sabato 13 luglio, 24 agosto e 21 settembre | ore 11.30-13.00

#### ■ ■ ■ VITA DA API | Visite in apiario

Cuneo, La Casa del Fiume, piazzale W. Cavallera 19

L'apiario didattico del Parco fluviale è pronto ad accogliere grandi e piccini. Con l'ausilio di una telecamera curioseremo all'interno di un'arnia, intrufolandoci delicatamente nel magico mondo delle api.

**PO su [www.parcofluvialegeossostura.it](http://www.parcofluvialegeossostura.it) o presso Infopoint/€ 5 a persona.**

Sabato 20 luglio

#### ■ ■ ■ CHANGE + ZOÈ IN CITTÀ | Fortuna

Cuneo, La Casa del Fiume, piazzale W. Cavallera 19 e pista ciclabile Lungo Gesso

Ore 19.00 **Change. Cambia il clima cambiamo anche noi**, visita alla mostra interattiva sul cambiamento climatico, a cura del Parco fluviale Gesso e Stura

Ore 20.45 **Fortuna. Naufragio all'inverso**, spettacolo di circo contemporaneo, nell'ambito di Zoè in Città. **Info e iscrizioni tel. 379.2888618 /a pagamento.**

Lunedì 22 e 29 luglio | ore 16.00-18.00

#### ■ ■ ■ L'AFFRESCO DEL CLIMA | Hai tutte le carte in mano!

Cuneo, Orto didattico, pista ciclabile Lungo Gesso

Atelier ludico, pedagogico e collaborativo, adatto ai più grandi, che permette di avere una visione globale del cambiamento climatico, evidenziando le cause e le conseguenze che stiamo già vivendo, per poter in seguito proporre soluzioni e passare all'azione nella nostra vita quotidiana o nell'ambito lavorativo. Questa attività è stata lanciata in Francia nel 2015 e diffusa ormai in più di 130 paesi. Il laboratorio sarà condotto da Stefania Dante, animatrice per l'associazione La Fresque du Climat, nell'ambito di Zoè in Città. **Info e iscrizioni tel. 379.2888618 /a pagamento.**

Sabato 27 luglio

#### ■ ■ ■ CHANGE + ZOÈ IN CITTÀ | L'estinzione della razza umana

Cuneo, La Casa del Fiume, piazzale W. Cavallera 19 e pista ciclabile Lungo Gesso

Ore 19.00 **Change. Cambia il clima cambiamo anche noi**, visita alla mostra interattiva sul cambiamento climatico, a cura del Parco fluviale Gesso e Stura

Ore 20.45 **L'estinzione della razza umana**, spettacolo teatrale, nell'ambito di Zoè in Città. **Info e iscrizioni tel. 379.2888618 /a pagamento.**

## Agosto

Tutti i sabati | ore 10.00

#### ■ ■ ■ LA VIA DEL GIGANTE D'ACQUA | Visita giocata per famiglie

Cuneo, f'Orma, p.le W. Cavallera 13

Vedi fronte pieghevole

Sabato 3 agosto | ore 14.30-16.00

#### ■ ■ ■ UN GIARDINO STRAORDINARIO

Borgo San Dalmazzo, Parco Grandis

Mini laboratorio di bombe di semi + eco-letture. Entriamo in contatto con l'ambiente che ci circonda: ascoltiamo i suoni della natura urbana, osserviamo i colori dell'estate e lasciamoci trasportare da eco-letture e attività sensoriali che faranno esplodere di colore giardini e balconi. **PO su [www.parcofluvialegeossostura.it](http://www.parcofluvialegeossostura.it) o presso Infopoint/€ 5 a persona.**

Domenica 4 agosto | ore 17.00

#### ■ ■ ■ I TREKKING DEL PARCO | Speciale Montagna Futura

Roccasparvera, ritrovo in piazza Castello

Passeggiata adatta a tutti nei boschi e sentieri collinari di Roccasparvera promossa in occasione della rassegna Montagna Futura. Segue concerto 'Jooklo Duo'.

**PO per il trekking su [www.parcofluvialegeossostura.it](http://www.parcofluvialegeossostura.it) o presso Infopoint/gratuito.**

Venerdì 9 agosto | dalle ore 19.00

#### ■ ■ ■ GARZETTE E STELLE CADENTI | Speciale Notte di San Lorenzo

Sant'Albano Stura, Oasi naturalistica La Madonnina

Iniziativa promossa da Oasi naturalistica 'La Madonnina'. I Volontari dell'Oasi e un naturalista del Parco fluviale Gesso e Stura vi accoglieranno nei capanni e nelle aree tematiche con tanti racconti e curiosità a tema naturalistico e per osservare insieme le migliaia di animali che in orario serale frequentano il luogo. Al calar della sera osservazioni della volta celeste in compagnia degli 'Astrofilì Bisalta' e liberazione di animali selvatici a cura del CRAS di Bernezzo. **Info tel. 339.2809899/gratuito.**

Venerdì 23 agosto | ore 21.00

#### ■ ■ ■ SULLE ALI DELLA NOTTE | Pipistrelli e animali selvatici del bosco

Borgo San Dalmazzo, Monserato

Volano nella notte, parlano con ultrasuoni, cacciano instancabilmente, migrano e vanno in letargo: passeggiata adatta a tutti sulla collina di Monserato alla scoperta del popolo alato che si muove nel buio più profondo. In conclusione dell'evento i volontari del CRAS di Bernezzo libereranno un animale ritornato in salute.

**PO su [www.parcofluvialegeossostura.it](http://www.parcofluvialegeossostura.it) o presso Infopoint/€ 5.**

Sabato 24 agosto | ore 11.30-13.00

#### ■ ■ ■ VITA DA API | Visite in apiario

Cuneo, La Casa del Fiume, piazzale W. Cavallera 19

Vedi 13 luglio

## Settembre

Tutti i sabati | ore 10.00

#### ■ ■ ■ LA VIA DEL GIGANTE D'ACQUA | Visita giocata per famiglie

Cuneo, f'Orma, p.le W. Cavallera 13

Vedi fronte pieghevole

Sabato 7 settembre | ore 16.00-17.30

#### ■ ■ ■ AVVENTURA GEOLOGICA | Il trekking alla foresta fossile

Fossano, ritrovo chiesetta di San Lazzaro

Una laguna salmastra con clima caldo e umido. Alberi simili a conifere, ma con radici come le mangrovie. Un mondo di ghiaccio che sta per arrivare e un mare che sta per sparire. Un'intera foresta che resta seppellita sotto 50 metri di terra e pietre. Non siamo in un romanzo di Verne, ma sulle rive di Stura dove l'instancabile azione dell'acqua fa riemergere e sparire di nuovo i resti della più antica foresta fossile italiana. Trekking adatto a tutti.

**PO su [www.parcofluvialegeossostura.it](http://www.parcofluvialegeossostura.it) o presso Infopoint/€ 5 a persona.**

Sabato 21 settembre | ore 11.30-13.00

#### ■ ■ ■ VITA DA API | Visite in apiario

Cuneo, La Casa del Fiume, piazzale W. Cavallera 19

Vedi 13 luglio

