

VerbanoNews

Le news del Lago Maggiore

Yoga, esplorazioni in grotta e disegno: parte il Festival del Ben-Essere in Natura nel Parco Campo dei Fiori

Tommaso Guidotti · Monday, August 17th, 2026

Un ciclo di appuntamenti gratuiti dedicati al benessere personale e alla riscoperta dell'ambiente naturale. **Prende il via sabato 22 agosto l'edizione 2026 del "Festival del Ben-Essere in Natura"**, iniziativa promossa dal Parco Regionale Campo dei Fiori in collaborazione con Il Soffione APS, sostenuta da Regione Lombardia e coordinata da AREA Parchi.

La rassegna propone attività ed esperienze pensate per favorire il contatto con il territorio attraverso il movimento, i sensi e la creatività. Si comincia **sabato 22 agosto alla Riserva Naturale del Lago di Ganna con "Colmarsì di Luce"**, una **sessione di yoga al tramonto (dalle 18.00 alle 20.00) guidata dall'insegnante Odaka Yoga Raffaella Deponti**, seguita da una cena al sacco condivisa tra i partecipanti.



Il calendario proseguirà fino alla fine di settembre con diversi appuntamenti sul territorio:

30 agosto e 5 settembre (ore 15.00-18.00): “Voci di pietra”, esplorazione sonora e vocale all’interno dell’Orrido di Cunardo insieme alle guide del Gruppo Speleologico Prealpino.

12 settembre (ore 14.30-18.00): “En plein air”, laboratorio di sketchbook e disegno naturalistico al Villaggio Cagnola (La Rasa di Varese) curato da Lisa Varalli.

19 settembre (ore 9.30-12.30): “Inforestarsi”, pratiche esperienziali di connessione con il bosco a cura di Daniela Aver presso la WildLand di Brinzio.

27 settembre (ore 7.00-10.30): “Ungulati – un movimento silenzioso”, osservazione della fauna all’alba affiancata dalle guide naturalistiche del Parco e pratica yoga nella Riserva di Ganna.



Tutti gli eventi sono gratuiti con **prenotazione obbligatoria** dei posti (gestiti tramite il portale insubriparksturismo.eu). In caso di maltempo le singole attività verranno rinviate a nuova data.



BENESSERE IN NATURA FESTIVAL

Attività gratuite ed inclusive, aperte a tutti, organizzate nel Parco Regionale Campo dei Fiori grazie al contributo di Regione Lombardia in collaborazione con Area Parchi



COLMARS DI LUCE | Yoga in natura

Immersi nella luce del tramonto, con piccolo aperitivo

22 agosto - dalle 18.00 alle 20.00

Riserva di Ganna (VA)

Info: Raffaella Deponti - info@essentialyoga.it - 3808655556



VOCI DI PIETRA | esplorazione sonora e vocale in grotta

Discesa nell'orrido accompagnati dalle guide del Gruppo Speleologico Prealpino e incontro trasformativo con la propria voce nella gola del paesaggio

30 agosto - dalle 15.00 alle 18.00 | 5 settembre - dalle 15.00 alle 18.00

Orrido di Cunardo (Va)

Info: Francesca Coizet - francesca.coizet@gmail.com - 3478904678



EN PLEIN AIR | Sketchbook naturalistico

Creare un diario di viaggio osservando la natura

12 settembre - dalle 14.30 alle 18.00

Villaggio Cagnola - La Rasa (Va)

Info: Lisa Varalli - lisavaralli@gmail.com - 3405045661



INFORESTARSI | Pratiche esperienziali di relazione con il vivente

Esperienze con il selvatico per riscoprire le proprie radici

19 settembre - dalle 09.30 alle 12.30

WildLandBrinzio - Varese

Info: Daniela Aver - daniela.aver@gmail.com - 3392027626



UNGULATI | un movimento silenzioso

Osservazione degli ungulati all'alba e pratica Yoga

Ispirata alle qualità di questi animali, con l'intervento delle guide naturalistiche del Parco

27 settembre - dalle 7.00 alle 10.30

Riserva di Ganna (VA)

Info: Raffaella Deponti - info@essentialyoga.it - 3808655556



In caso di maltempo le attività saranno rinviate.
Scopri gli aggiornamenti su [Insubriparks.it](https://insubriparks.it)



Prenotazione obbligatoria su INSUBRIPARKS
<https://insubriparksturismo.eu/esperienze>

Oppure inquadra il QRcode
per scoprire tutte le esperienze
e prenotare subito!



Con il contributo di:



Regione
Lombardia

This entry was posted on Monday, August 17th, 2026 at 6:25 pm and is filed under [Lombardia](#). You can follow any responses to this entry through the [Comments \(RSS\)](#) feed. You can skip to the end and leave a response. Pinging is currently not allowed.

