

# VerbanoNews

Le news del Lago Maggiore

## Gufi, yoga e scrittura nel bosco ad Arona

Alessandro Guglielmi · Tuesday, May 10th, 2022

Una giornata immersa nella natura per scoprire i segreti dei rapaci notturni con tanto di passeggiata serale. **Sabato 14 maggio ad Arona è in programma Gufi yoga e scrittura nel bosco**: un evento tutto dedicato a questi affascinanti abitanti delle nostre foreste in compagnia dello scrittore e ornitologo **Marco Mastrorilli**.

### Il programma

Si comincerà sabato alle 15 ai Lagoni di Mercurago (Arona) con il **percorso Scrinayò** (scrittura natura yoga): un'escursione di meditazione immersa nella foresta tra il canto degli uccelli e momenti di scrittura nel bosco con penne stilografiche. I partecipanti riceveranno il quaderno di scrittura nel bosco in regalo, mentre le penne saranno fornite in prestito dall'organizzazione. L'evento è adatto a tutti, dagli esperti ai neofiti, e sarà a cura di **Marco Mastrorilli** e dell'insegnante di yoga **Enrica Albertacci**. La prenotazione è obbligatoria.

Alle 18, alla libreria La stanza di Vincent in vicolo Sant'Anna ad Arona si continuerà con la **presentazione del Quaderno di meditazione e scrittura nel bosco**. Durante l'evento si scoprirà anche quanto sono importanti il respiro e la meditazione nella performance di scrittura grazie ad alcuni esercizi pratici. Si parlerà di scrittura emotiva, stilografiche, meditazione, yoga, inchiostro e tante altre tematiche. L'evento è sempre a cura di Marco Mastrorilli ed Enrica Albertacci. L'ingresso sarà libero.

L'ultimo evento della giornata comincerà alle 21. Si partirà per una **visita guidata notturna ai Lagoni di Mercurago** per vedere e ascoltare i gufi e gli allocchi, che vivono nella riserva naturale. Il ritrovo sarà al parcheggio del parco Via Gattico. L'evento è a cura di Marco Mastrorilli. La prenotazione è obbligatoria.

Ognuno potrà decidere se partecipare a tutti gli eventi o solo ad alcuni. Per prenotare e chiedere informazioni si può telefonare al numero 340 7634208, oppure scrivere a [info@scrinayo.it](mailto:info@scrinayo.it).

This entry was posted on Tuesday, May 10th, 2022 at 3:33 pm and is filed under [Lago Maggiore](#), [Piemonte](#)

You can follow any responses to this entry through the [Comments \(RSS\)](#) feed. You can leave a response, or [trackback](#) from your own site.

