

# PERCORSO RIDENTE

## Pineta di Lodrino (BS) Valtrompia - Italia



SCAN ME

Durata circa 60 min  
1,5 km  
dislivelli importanti  
Clicca sui numeri per  
maggiori info

Percorso con 20 cartelli per entrare in contatto con la Pace e il Benessere dello Yoga della Risata e della Pineta

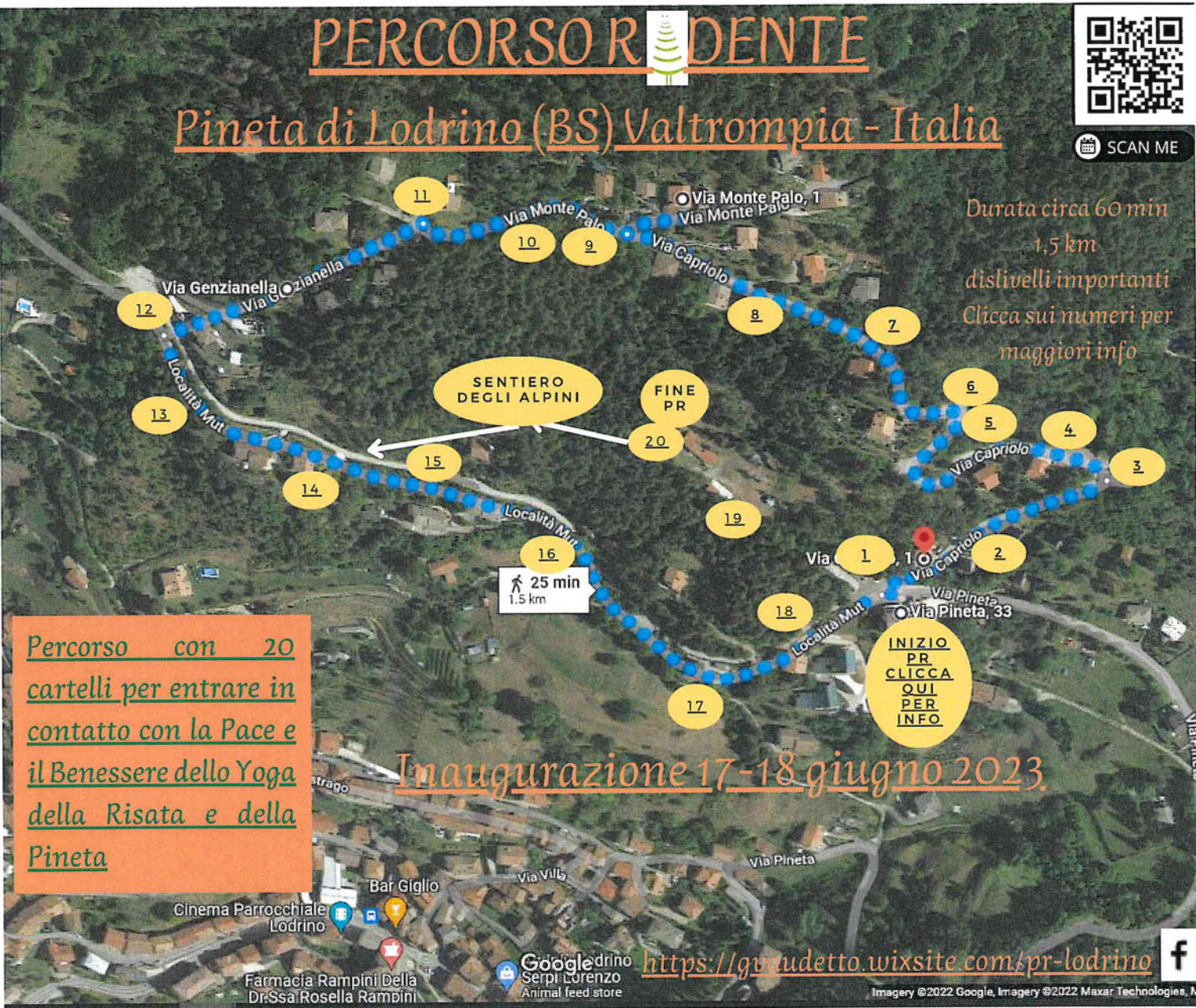
Inaugurazione 17-18 giugno 2023

INIZIO PR  
CLICCA QUI PER INFO

25 min  
1.5 km

SENTIERO DEGLI ALPINI

FINE PR



<https://gvidetto.wixsite.com/pr-lodrino>

Imagery ©2022 Google, Imagery ©2022 Maxar Technologies, M

# PROGETTO PINETA RIDENTE

---

Percorso tematico basato sullo Yoga della  
Risata  
*Pineta di Lodrino (BS)*



## Cos'è lo Yoga della Risata (YdR)?

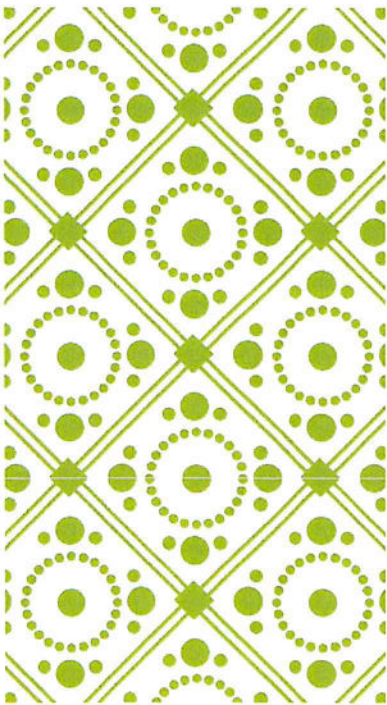
Lo YDR è una pratica unica, che combina la risata incondizionata con la respirazione yogica, in quanto la risata produce in automatico una respirazione diaframmatica profonda e corretta.

Nasce nel 1995 dall'intuizione del medico indiano Madan Kataria, in base alla quale il corpo non distingue tra una risata naturale e una indotta, producendo gli stessi effetti benefici per la salute e le relazioni.

Cardine dello YDR è che per ridere non è necessaria la comicità.

## I benefici dello YdR

- ✓ Porta più **gioia** nella vita di chi lo pratica
- ✓ Aiuta a sviluppare il senso dell'umorismo
- ✓ Coltiva la giocosità tipica dell'infanzia diventando così un potente **anti-depressivo**
- ✓ È un ottimo esercizio per l'apparato cardio-circolatorio e rafforza le difese immunitarie
- ✓ Genera un atteggiamento mentale positivo e collaborativo, aumenta l'autostima e le capacità comunicative
- ✓ È un potente **antidolorifico** in quanto fa aumentare notevolmente il rilascio di endorfine
- ✓ Riduce il livello di ormoni quali il cortisolo e l'epinefrina permettendo così di ridurre lo stress da lavoro, da prestazione, da relazione; anche gli attacchi di panico e gli stati d'ansia beneficiano da questa pratica.
- ✓ È utilizzato come pratica per promuovere la **pace** nel mondo: il linguaggio della risata è universale e rompe le barriere mentali



### Perché Lodrino?

L'idea nasce da Guido Vaudetto, che frequenta da oltre 30 anni nel periodo estivo la località Pineta nel Comune di Lodrino ed è attivo nelle reti sociali ed ambientali e nella creazione di eventi e progetti. È un operatore del benessere dell'Associazione Confluenze Armoniche ASD ed è attivo nel Club della Risata «Ridiamoci un po' su» di Cremona

Non risultano ad oggi percorsi simili nel Nord Italia

Obiettivo del progetto è creare un motivo di attrazione nella Pineta di Lodrino per generare un flusso turistico a bassa intensità, ma costante nel tempo, per valorizzare le produzioni locali, gli artigiani e le attività ricettive e culturali della zona

Il percorso «ad anello» della Pineta ben si presta alla realizzazione di un percorso guidato facile e godibile

---

E poi perchè l'Associazione Amici della Pineta di Lodrino sostiene questo progetto, in quanto innovativo e positivo, e si è resa disponibile a finanziarlo tramite la liquidità presente in cassa

## IDEA DI PERCORSO E BOZZA DI CARTELLO

Dopo due cartelli di «avvicinamento» in corrispondenza di due villette prima del Ristorante Genzianella, il percorso partirebbe dalle scale del Parco degli Alpini, proseguendo per Via Capriolo e poi per via Genzianella, scendendo lungo Località Mut, terminando all'interno del Parco degli Alpini. Si tratterebbe di una ventina di cartelli\*, di cui solo 4/5 di competenza comunale: infatti gli altri verrebbero posti sui terreni privati delle case, ovviamente a ridosso con la strada

*Dimensioni 42\*60cm in legno o in alluminio con cornice in legno*

### 11 FILO INTERMENTALE



Immagina di avere un filo lungo 50 cm tra le mani.

Infilalo in un orecchio e prendi il capo che esce dall'altro orecchio con l'altra mano.

Poi fallo scorrere, facendo delle belle risate, per togliere tutte le incrostazioni presenti nella tua mente.

Prosegui lungo il sentiero =(((