

**4 percorsi a piedi nudi** per un'esperienza sensoriale tra Italia e Francia. Camminare a piedi nudi non è qualcosa di banale, può significare libertà, sensazioni più profonde, maggiore contatto con sé stessi. Camminare a piedi nudi lungo un percorso attrezzato è un nuovo modo di scoprire la natura, senza fretta, senza spirito di competizione. Un'esperienza conviviale da sperimentare con gli amici o con la famiglia.



### Info

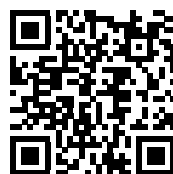
#### Parco fluviale Gesso e Stura

Piazzale Walther Cavallera 13

12100 Cuneo

+39 0171 444 501

parcofluviale@comune.cuneo.it



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



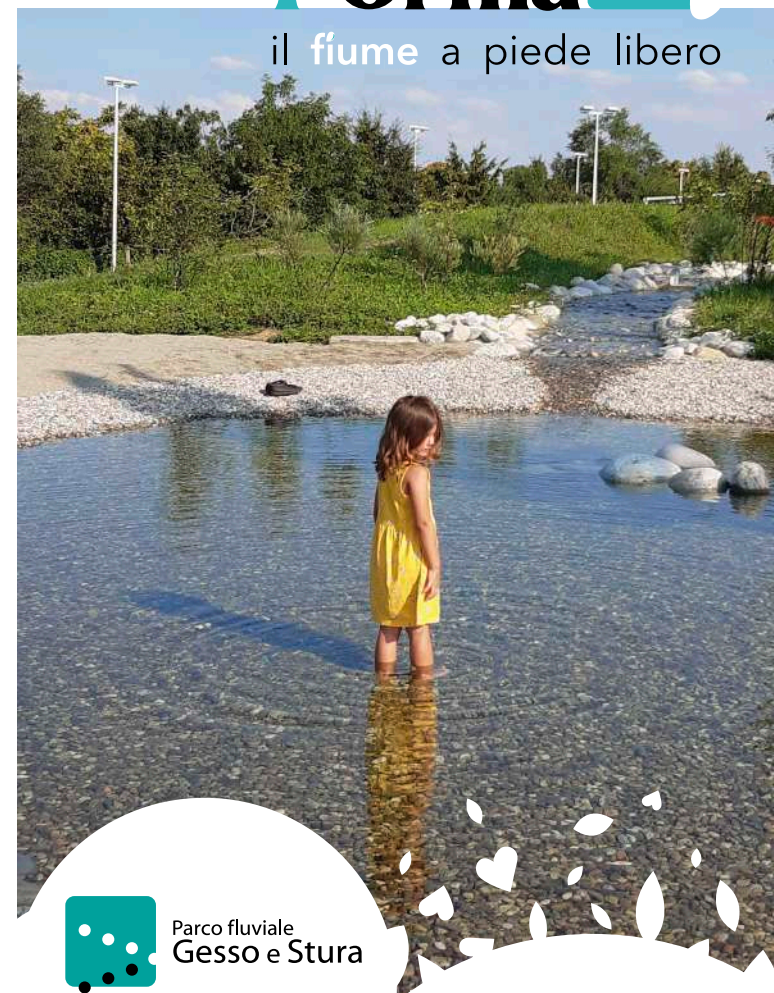
### Interventi realizzati nell'ambito del progetto transfrontaliero NAT.SENS\_NATURALMENTE, A SPASSO CON I SENSI

L'obiettivo del progetto è quello di creare una rete transfrontaliera di percorsi sensoriali per promuovere la scoperta, il divertimento e il turismo esperienziale che educi le persone a superare le difficoltà di contatto con la natura, creando nuove forme di eco-compatibilità durante tutto l'anno. NAT.SENS è cofinanziato dall'Unione Europea nell'ambito del Programma Interreg VA Francia-Italia ALCOTRA 2014-2020, Asse 3 "Attrattività del territorio" - o.s. 3.1 "Patrimonio naturale e culturale" attraverso il Fondo Europeo di Sviluppo Regionale (FESR).



# f'Orma

il fiume a piede libero



Parco fluviale  
Gesso e Stura



**Interreg**  
ALCOTRA  
Fonds européen de développement régional  
Fondo europeo di sviluppo regionale







# IL FIUME A PIEDE LIBERO



## Il Parco fluviale Gesso e Stura

Esteso recentemente a 14 Comuni, per un totale di circa 5500 ettari di territorio, 70 km di fiume e altrettanti di percorsi ciclo-pedonali, il Parco fluviale Gesso e Stura rappresenta una cerniera di collegamento tra area montana e pianura. Nel Parco si alternano aree abitate e insediamenti produttivi, zone adibite a orti urbani e luoghi di ambiente naturale popolati da centinaia di specie animali, alcune anche di particolare interesse conservazionistico.

## f'Orma. Il fiume a piede libero

f'Orma è uno spazio multisensoriale in cui il visitatore sviluppa un contatto diretto ed emozionale con il paesaggio, in particolare con l'ambiente fluviale. I corsi d'acqua che abbracciano Cuneo, Gesso e Stura, entrano nell'area e qui ci fanno vivere e scoprire la loro natura, la loro 'f'Orma'.

La metafora dell'orma del fiume ci accompagna in un percorso in cui le suggestioni vengono narrate attraverso la proposizione di tre ambienti: il bosco, il prato e il greto, spazi chiave nel disegno del paesaggio.

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.



## Il barefoot

Camminare a piedi nudi è un gesto semplice, che riporta al piacere del contatto con il terreno e con la natura. E poi, fa bene alla salute: la relazione diretta con il suolo induce una distensione e svolge un piacevole massaggio plantare. La camminata a piedi nudi (barefoot) rinforza la muscolatura delle gambe e favorisce la circolazione del sangue. È un ritorno alle radici, un'occasione per ritrovare le sensazioni di quando si era bambini e si giocava a piedi nudi.

## UN' ESPERIENZA DA VIVERE



## La via del Gigante d'acqua

f'Orma si chiama così perché lo spazio visto dall'alto somiglia a un'orma, quella di un grande gigante d'acqua, pronto ad accompagnarti in un'avventura speciale. Sfilati le scarpe e lasciate guidare dalla mappa 'La via del Gigante d'acqua'.

