



SPLUGA NATURAL WELLNESS

LOVE YOURSELF, BE NATURAL!



Floritura di Epilobio nella località Starleggia
- Comune di Campodolcino.
Foto di Enrico Minotti



CAMPODOLCINO E LA VALLE SPLUGA

Campodolcino si trova in Valle Spluga al centro delle Alpi, nel passato importante itinerario per gli scambi commerciali e per i collegamenti fra paesi del Nord Europa e i centri del bacino del Po, attraverso la famosa viaSpluga, oggi famoso percorso trekking italo-svizzero.

La Valle Spluga offre incantevoli e vari scenari accessibili dai numerosi sentieri, dove è possibile osservare diversi animali selvatici e coloratissimi fiori alpini. Camminando lungo i sentieri che percorrono l'intero territorio si avverte il forte richiamo della natura che se ascoltato con tutti i sensi ci permette di riportare armonia fra psiche e corpo.

Campodolcino is located in the Spluga Valley in the centre of the Alps, in the past an important route for trade and connections between northern European countries and Italy. Today the viaSpluga is a famous important Italian-Swiss trekking path.

The Spluga Valley offers enchanting and various sceneries accessible from the numerous paths, where it is possible to observe different wild animals and colorful alpine flowers. Walking along the paths that cover the entire territory you can feel the strong call of nature that if listened with all the senses allows us to bring back harmony between psyche and body.



Fiortura del Crocus nella località Gualdera
- Comune di Campodolcino.
Foto di Enrico Minotti

È un nuovo modo di valorizzare gli elementi naturali
come fonte di benessere per il **corpo**, la **mente**, lo **spirito**.

Si percorrono degli itinerari **multisensoriali** ed **ecosostenibili**
che non alterano il paesaggio e la natura. Questa esperienza coniuga movimento,
rispetto dell'ambiente e scoperta del paesaggio, a favore di una migliore qualità della vita.

SPLUGA NATURAL WELLNESS

Is a new way of enhancing the natural elements as a source of well-being for the body,
mind, spirit. Multisensory and eco-sustainable itineraries that do not alter the landscape
and nature. This experience combines movement, respect for the environment
and discovery of the landscape, in favour of a better quality of life.

A PIEDI NUDI

Il percorso consiste in una camminata su elementi naturali di diversa consistenza come ciottoli, cortecce, pigne, aghi di pino, erba e soffici muschi.

BENEFICI:

Questo tipo di esperienza e di contatto con la natura permette di migliorare l'equilibrio e riattivare la circolazione.

BAKEFOOT

Barefoot walking on pebbles, bark, pinecones, pine needles, grass and soft moss.

BENEFITS:

This walk improves whole-body balance and reactivates microcirculation





Fiume Liro, località Vho
- Comune di San Giacomo Filippo.
Foto di Enrico Minotti

NATURAL KNEIPP

È l'arte di camminare a piedi nudi nei fiumi e sui ruscelli.

BENEFICI:

L'acqua fredda riduce le infiammazioni e le congestioni, rafforza l'equilibrio psicofisico e il sistema immunitario.

Barefoot walking in the river and streams.

BENEFITS:

Cold water reduces inflammation and congestion, strengthens the psychophysical balance and the immune system.

ALBERO TERAPIA

Abbracciare gli alberi fa bene!

BENEFICI:

Il contatto con l'albero può guarire dallo stress e dalle malattie da esso derivanti, migliora il sistema immunitario e ci rende felici.

TREE - THERAPY

Hugging trees is good for you!

BENEFITS:

Contact with the tree can heal stress and illness resulting from it, improves the immune system and makes us happy.

Bosco di larici nella località Mottala
- Comune di Campodolcino.
Foto di Enrico Minotti





viaSpuga in località Portarezza
- Comune di Campodolcino.
Foto di Enrica Guanella



ROCCIA TERAPIA

Nelle culture antiche le rocce erano usate
per mantenersi in salute e per la meditazione.

BENEFICI:

la roccia a contatto con l'uomo svolge un'azione terapeutica assorbendo
l'energia negativa dal nostro corpo restituendo una sensazione di benessere.

ROCK - THERAPY

In ancient cultures rocks were used for health and meditation.

BENEFITS:

the rock in contact with man has a therapeutic action by absorbing
the negative energy from our body and giving back a feeling of well-being.

CAMMINARE NELLA NATURA

Camminare a ritmo costante su un percorso facile e immerso nella natura.

BENEFICI:

migliora il metabolismo e tonifica il corpo.
Ha un effetto benefico sull'umore.

DOVE:

percorso vita Campodolcino,
percorso vita Fraciscio - Gualdera,
anello Starleggia - San Sisto,
percorso vita Motta.

Il percorso vita si sviluppa
per ben 5 km sulla piana
del Comune di Campodolcino
- vista dal bosco di Mottala.
Foto di Enrica Guanella

NATURAL WALKING

Walking at a constant pace on a easy path surrounded by nature

BENEFITS:

improves metabolism and tones the body.
It has a beneficial effect on mood.

WHERE:

life-path Campodolcino,
life-path Fraciscio - Gualdera,
round Starleggia - San Sisto,
life-path Motta.





Cascata della Caurga della Rabbiosa
- Comune di Campodolcino.
Foto di Enrico Minotti

OASI DEL SILENZIO

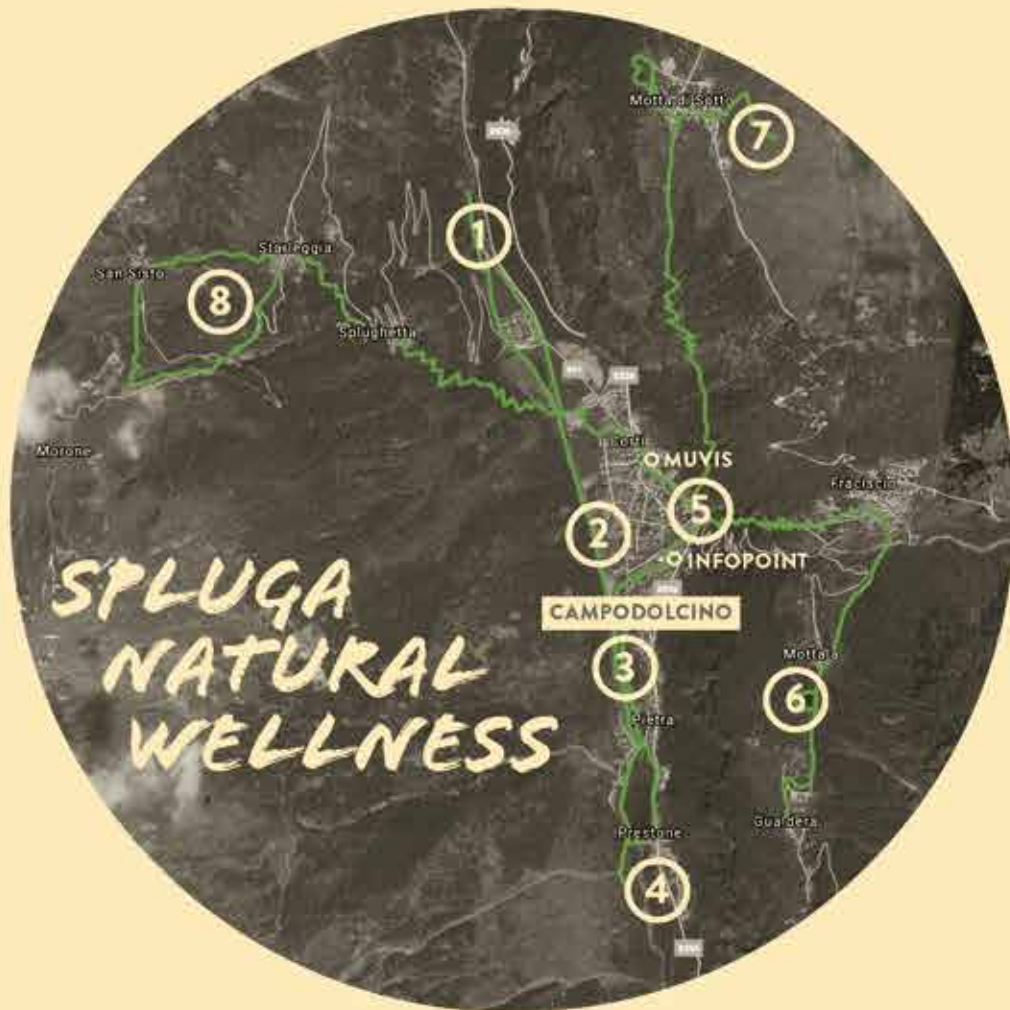
Un luogo tranquillo dove poter osservare la natura e beneficiare della sua forza rigeneratrice e rilassante. Rilassati in mezzo ad un prato, a una radura nel bosco o su una roccia panoramica.

Riconnettiti con la natura!

OASIS OF SILENCE

A quiet place where you can observe nature and benefit from its regenerating and relaxing power. Relax in the middle of a meadow, a clearing in the woods or on a panoramic rock.

Reconnect with the nature!



COMUNE DI CAMPODOLCINO

- ① CUETTA
- ② PIANELLA
- ③ PORTAREZZA
- ④ PORTAREZZA SUD
- ⑤ PONTE ROMANO
e CAURGA RABBIOSA
- ⑥ MOTTALA -
LAGHETTO
- ⑦ MOTTA -
LAGO AZZURRO
- ⑧ STARLEGGIA -
SAN SISTO

— Camminare nella natura
Natural Walking

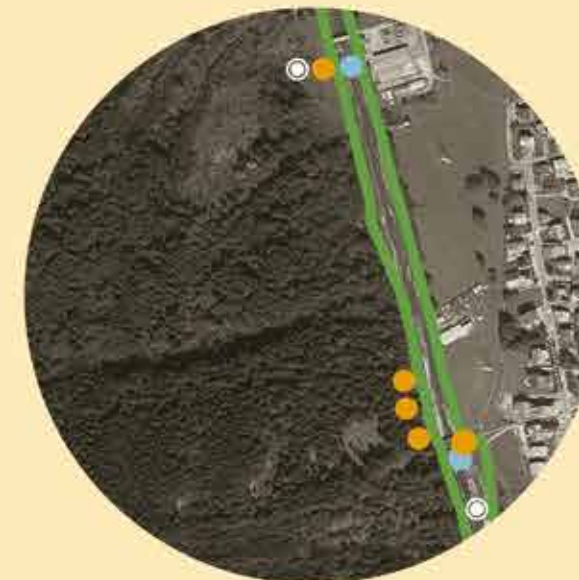
● Natural Kneipp

● A piedi nudi, roccia e albero terapia
Barefoot, Rock and Tree Therapy

○ Oasi del silenzio
Oasis of silence



①
CUETTA



②
PIANELLA

— **Camminare nella natura**
 Natural Walking

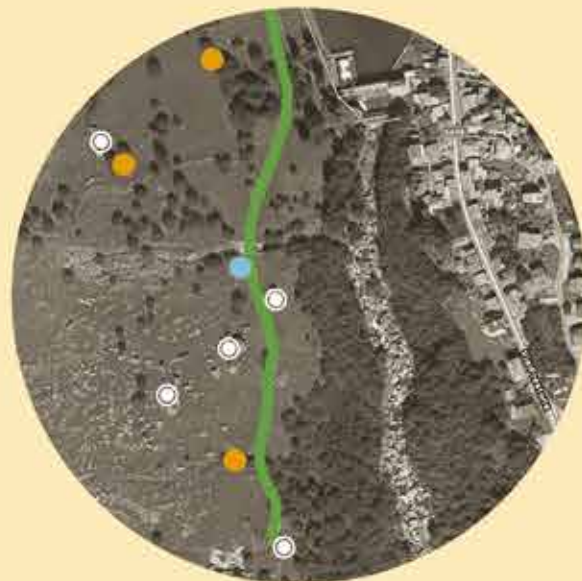
● **Natural Kneipp**

● **A piedi nudi, roccia e albero terapia**
 Barefoot, Rock and Tree Therapy

Oasi del silenzio
 Oasis of silence



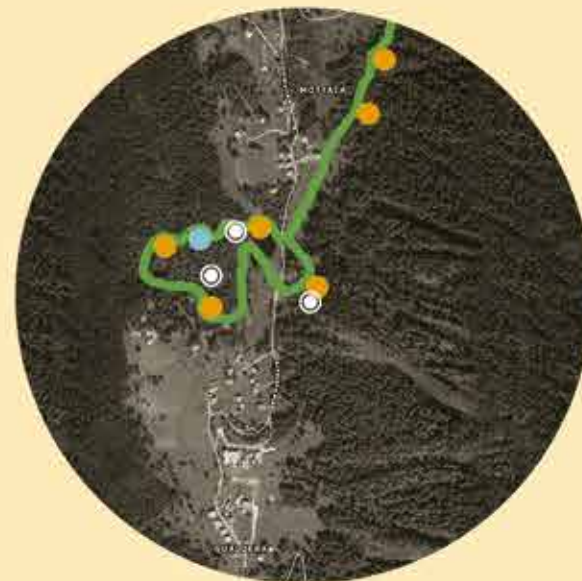
③
PORTAREZZA



④
PORTAREZZA SUD



⑤
PONTE ROMANO
e CAURGA RABBIOSA



⑥
MOTTALA - LAGHETTO

Camminare nella natura
Natural Walking

Natural Kneipp

A piedi nudi, roccia e albero terapia
Barefoot, Rock and Tree Therapy

Oasi del silenzio
Oasis of silence



7

MOTTA - LAGO AZZURRO



8

STARLEGGIA - SAN SISTO

MU.VI.S ECOMUSEO DELLA VALLE SPLUGA



MU.VI.S

Museo della Via Spluga e della Val San Giacomo

P.za S. Antonio - CAMPODOLCINO (SO)

TEL. +39 0343 50628

www.museoviaspluga.it

 Muvis Museo Via Spluga e val San Giacomo

 Ecomuvis

CONTACT

INFOPOINT CAMPODOLCINO
TEL. +39 0343 50611

www.campodolcino.eu

 Campodolcino Turismo

www.valchiavenna.com

  Valchiavenna Turismo

 **RISPETTATE LA NATURA**
NON ABBANDONATE I RIFIUTI!
RESPECT NATURE

TESTI di ENRICA GUANELLA
FOTO di ENRICO MINOTTI, ENRICA GUANELLA ed ELLIOT WILD
GRAFICA di Lucia De Alberti
STAMPA Rotalit Chiavenna

Con il contributo di



CAMPDOLCINO
il verde della Vallespluga



M.M. V.I.S.

