

respira

arte | natura | qualità della vita



EMPOLI PRIMAVERA 2025

www.visitempoli.it

TREKKING ALLA SCOPERTA DI ARNOVECCHIO

■ Oasi di Arnovecchio

Visita con guida ambientale alla scoperta di Arnovecchio, area protetta a due passi dal centro di Empoli, che è risultato di diversi interventi antropici, primo fra tutti la rettificazione di un meandro del fiume Arno, voluta da Cosimo I de' Medici a



cui, in tempi recenti, è seguito l'utilizzo della zona come cava per l'estrazione della ghiaia. Attorno a questo laghetto artificiale trovano oggi rifugio numerose specie di uccelli acquatici che, durante questa escursione primaverile, cercheremo di osservare.

Quando: domenica **23.03**, ore 10.00

Dove: Oasi Arnovecchio
Via Arnovecchio n. 39 - Empoli

Costo: visita gratuita

Durata: 2 ore

Difficoltà: Passeggiata adatta a tutti

Prenotazioni: empolimusei@comune.empoli.fi.it
tel. 0571 757067

Altre informazioni: è consigliato portare il binocolo

TREKKING FRA NATURA E ENOGASTRONOMIA

■ Sentiero n. 472 - Anello di Monterappoli

Passeggiata guidata a cura dell'Associazione Gumasio attorno a Monterappoli, storico castello dei Conti Guidi, situato sul crinale che sovrasta le valli dell'Orme e dell'Elsa. L'itinerario parte dal campo sportivo di Monterappoli, conduce al Torrino di Montepaldi, antica torre di avvistamento medievale, scende nella vallata del rio di Cammimmi e risale infine verso il borgo. Al termine della passeggiata è previsto un pranzo a base di sapori toscani (facoltativo e su prenotazione) presso il circolo "Il Torrino".



Quando: domenica **30.03**, ore 9.00

Dove: ritrovo al Campo Sportivo di Monterappoli

Costo: trekking guidato gratuito
pranzo € 15.00 (antipasto misto, due primi e bevande incluse)

Durata: 2h30

Distanza: 4.9 km

Dislivello: 150 mt

Altre informazioni: necessarie scarpe da trekking

Prenotazioni: empolimusei@comune.empoli.fi.it
tel. 0571 757067

TREKKING PASSEGGIANDO TRA FLORA E FAUNA

■ Sentiero n. 471 - Il Torrino e i Calanchi

Trekking guidato a cura dell'Associazione Gumasio che condurrà i partecipanti a scoprire un luogo avvolto dal mistero, il cosiddetto Torrino dei Sogni e ad osservare un paesaggio inconsueto per il nostro territorio, caratterizzato da calanchi di grande suggestione. L'escursione sarà l'occasione per osservare le diverse specie animali e vegetali che popolano la zona.



- Quando:** domenica **13.04**, ore 9.00
Dove: ritrovo presso la chiesa di Martignana
Costo: trekking guidato gratuito
Durata: 1h30
Distanza: 5 km
Dislivello: 160 mt
- Altre informazioni:** necessarie scarpe da trekking
Prenotazioni: empolimusei@comune.empoli.fi.it
tel. 0571 757067

TREKKING "E QUINDI USCIMMO A RIVEDER LE STELLE"

■ Loc. Piazzano

Una passeggiata al tramonto dalla Fattoria di Piazzano a Montaioncino, passando per la tenuta della Villa di Loro, a cura dell'Associazione Gumasio. Al rientro, spettacolo finale in notturna dal titolo "Le Dantesche", basato su un testo di Davide Rondoni, interpretato da Benedetta Giuntini con la regia e l'adattamento scenico di Firenze Guidi.



Quando: domenica **3.05**, ore 20.00

Dove: ritrovo presso la Fattoria di Piazzano

Costo: trekking guidato e spettacolo gratuiti

Durata: 1h30

Distanza: 5,5 km

Dislivello: 120 mt

Altre informazioni: necessarie scarpe da trekking e torcia o altra luce per illuminare il percorso

Prenotazioni: empolimusei@comune.empoli.fi.it
tel. 0571 757067

YOGA AL MUSEO

■ Museo della Collegiata di Sant'Andrea

Un ciclo di appuntamenti gratuiti per avvicinarsi alla pratica del Vinyasa

Yoga guidati da Giulia Spinelli, nel suggestivo e inedito scenario delle sale del Museo della Collegiata.

Una pratica speciale per liberare sé stessi, uscire dagli schemi e superare le norme imposte al corpo e al sentire, che i partecipanti potranno sperimentare circondati dalle opere d'arte conservate al museo.



Quando: giovedì **27.03**, ore 18.30;
sabato **05.04**, ore 10.30;
sabato **12.04**, ore 10.30,
giovedì **17.04**, ore 18.30

Dove: Museo della Collegiata di Sant'Andrea
Piazza della Propositura - Empoli

Costo: Attività gratuita per max 15 partecipanti

Durata: 1 ora

Altre informazioni: necessario il tappetino da Yoga

Prenotazioni: empolimusei@comune.empoli.fi.it
tel. 0571 757067

L'ALIMENTAZIONE FLESSIBILE: LA BUONA ALIMENTAZIONE PER VIVERE MEGLIO

Biblioteca Comunale R. Fucini

Presentazione del libro della
Dottoressa Susanna Agnello,
Dietista-Biologa nutrizionista.
Mangiare bene per vivere
meglio è il principio alla base
di *L'Alimentazione Flessibile*,
una guida pratica e
completa per chi desidera
migliorare il proprio rapporto
con il cibo senza rinunce.
Un libro ricco di consigli per
impostare abitudini alimentari
sane e bilanciate, ispirate alla
dieta mediterranea, senza
sacrificare il piacere della tavola.
Consigli nutrizionali, strategie di meal prep, ricette e,
soprattutto, un approccio flessibile basato su solide basi
scientifiche.



Quando: venerdì **28.03**, ore 18.30

Dove: Biblioteca Comunale R. Fucini
via Cavour n. 36 - Empoli

Prenotazioni: empolimusei@comune.empoli.fi.it
tel. 0571 757067

432 Hz CONCERT

Matteo Giorgioni & Jyotishmati Project

■ Museo del Vetro di Empoli

LISA FRASSI

Voce & Loop Station

MATTEO GIORGIONI

Piano



Musiche per pianoforte composte dal M° Matteo Giorgioni e mantra antichi in sanscrito e in inglese rivisitati e cantati da Lisa Frassi.

L'esecuzione dal vivo di questa musica, grazie all'accordatura aurea di 432Hz del pianoforte, sostenuta dal canto dei mantra, inonda la mente di armonia e di positività. La musica a 432Hz consente di sintonizzarsi sulla cosiddetta 'frequenza dell'universo' a cui si associano numerosi benefici psicofisici.

Maggiori info: www.jyotishmati432hz.com

Quando: sabato **29.03**, ore 21.00

Dove: Museo del Vetro, Via C. Ridolfi n. 70 - Empoli

Prenotazioni: empolimusei@comune.empoli.fi.it

tel. 0571 757067

LA VIA DEL CUORE. SILENZIO, RESPIRO MEDITAZIONE

■ Museo del Vetro di Empoli

La sottile e magnifica arte del silenzio, combinata con la concentrazione ritmata sul respiro e con l'antica pratica della meditazione, apre la strada a un'esperienza rigenerante. I testi sacri e le dottrine tradizionali, fanno del cuore il vero centro dell'uomo, sede dell'anima, luogo mistico della visione della Luce divina.

Anche Dante, nella Vita Nova, afferma di aver avuto il primo incontro con Beatrice nella

"secretissima camera del cuore"... Ma, davvero esiste una tecnica per conoscere questo segreto e ritrovare se stessi? Conferenza dell'associazione Archeosofica di Empoli.



Quando: sabato **05.04**, ore 17.30

Dove: Museo del Vetro, Via C. Ridolfi n. 70 - Empoli

Prenotazioni: empolimusei@comune.empoli.fi.it

tel. 0571 757067



Il contatto con la natura invita a rallentare e a riconnettersi con noi stessi, offrendo uno spazio di riflessione e consapevolezza. Immersi nel paesaggio, riscopriamo quel legame profondo con il mondo naturale che ci aiuta a ridurre stress e ansia, migliorando la qualità della nostra vita.

Trekking tematici, concerti, conferenze e un inedito programma di yoga al museo compongono un calendario di iniziative che celebrano l'arrivo della primavera e ci invitano a sentirci davvero parte della natura.

Coordinamento a cura di
PromoCultura Impresa Sociale

Comune di Empoli
Ufficio Cultura e Turismo
tel. 0571 757128
cultura@comune.empoli.fi.it
www.visitempoli.it