

# respira

arte | natura | qualità della vita



COMUNE DI EMPOLI

EMPOLI PRIMAVERA 2026

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

# LE COLLINE TRA ORME E ORMICELLO

Un percorso tra strade sterrate e sentieri di campagna lungo l'Anello di Montemagnoli (Sentiero CAI 470 - 470/A: scenderemo verso la valle del Rio Poggipiedi per poi risalire, sfiorando il lago d'Ormicello, verso lo spettacolare crinale dell'Oliveta arcobaleno.

Dopo aver ammirato il panorama dalla croce in ferro, riprenderemo via Poggipiedi concedendoci una sosta rigenerante alla pinetina, prima di rientrare a Montemagnoli.

A cura dell'Associazione Gumasio.

dom  
22.03  
ore  
9.30



**Ritrovo:** parcheggio Agriturismo Montemagnoli  
zona Ormicello

**Percorso:** 5km circa | dislivello 150mt

**Altre informazioni:** necessarie scarpe da trekking

**su prenotazione**

# MEDITAZIONE: FILOSOFIA E PRATICHE DAL MEDITERRANEO ALL'INDIA

Il vorticoso fluire degli eventi genera movimenti vorticosi nella mente, alimentando le "perturbazioni dell'animo". Della tendenza della psiche a lasciarsi "colorare" e stratonare dalle circostanze si erano accorte le antiche tradizioni filosofiche del mondo mediterraneo e asiatico, che per porre rimedio alla conseguente instabilità dei nostri stati mentali elaborarono diverse forme di meditazione.

Questo incontro ne presenta alcune tra le più profonde, esigenti ed influenti, nella convinzione che sia utile riscoprirle e sperimentarle.

A cura di Luca Mori, filosofo e formatore.

lun  
30.03  
ore  
18.00



**Dove:** Museo del Vetro, Empoli  
**su prenotazione**

## YOGA AL MUSEO

Un ciclo di appuntamenti per avvicinarsi alla pratica del Vinyasa Yoga, guidati da Giulia Spinelli nel suggestivo e inedito scenario del Museo del Vetro di Empoli. 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 tra i colori e le trasparenze degli oggetti in mostra. Al termine della lezione sarà possibile degustare una selezione di tisane offerte dall'Erboristeria Il Mandorlo di Empoli.

aprile  
maggio

**Incontri:** ven 3.04 e 10.04 | ven 8.05 e gio 14.05 ore 18

**Costo:** € 5.00 a lezione

**Altre informazioni:** necessario tappetino da yoga  
**su prenotazione**

## MONTERAPPOLI E IL SUO TORRINO

dom  
19.04  
ore  
9.30

Passeggiata sul sentiero CAI 472 - Anello di Monterappoli, scenografico percorso ad anello, con partenza e arrivo al campo sportivo di Monterappoli. Il tracciato si sviluppa tra le colline, offrendo viste panoramiche, attraversando zone boschive, oliveti e vigne, passando vicino all'antico Torrino di Montepaldi.

Al termine della passeggiata è previsto un pranzo a base di sapori toscani (facoltativo e su prenotazione) presso il circolo "Il Torrino". A cura dell'Associazione Gumasio.

**Percorso:** 6 km circa | dislivello 120 mt

**Costo:** trekking gratuito. Pranzo (facoltativo) € 15.00

**Altre informazioni:** necessarie scarpe da trekking  
**su prenotazione**

## PRESENTAZIONE DEL LIBRO 'RICETTE VEGANE'

Presentazione del libro di Enrico Roccato, Maura Alfaroli e Mario Mancini, riflessioni sul cibo, sul suo ruolo nella salute e nella cultura con approfondimenti sul veganesimo e degustazione di una ricetta proposta nel testo. A cura di Slow Food Empoli.

ven  
24.04  
ore  
18.00

**Dove:** Museo del Vetro, Empoli

**su prenotazione**

## SPEGNI I PENSIERI, ACCENDI LA VITA

gio  
7.05  
ore  
18.00

Imma Pegazzani, istruttrice mindfulness, operatrice olistica e artista, introduce alla pratica della mindfulness. Verranno presentate alcune tecniche di respirazione consapevole e meditazione, utili a favorire il benessere mentale ed emotivo.

I partecipanti saranno guidati in un breve esercizio pratico che coinvolgerà i cinque sensi per provare a riconoscere e gestire i momenti in cui la mente tende a distrarre o prendere il sopravvento, rafforzando così la capacità di controllo consapevole.

**Dove:** Museo del Vetro, Empoli

**su prenotazione**

## MUSICA NEI PARCHI

Il giovane pianista Leonardo Ruggiero eseguirà brani di F. Chopin, A. Scriabin, C. Debussy e M. Ravel nell'inedita cornice del Parco di Serravalle.

Leonardo Ruggiero, pianista e compositore formatosi al Conservatorio "L. Cherubini" di Firenze e perfezionatosi alla Hochschule für Musik und Theater "Felix Mendelssohn Bartholdy" di Lipsia svolge attività concertistica come solista e camerista, con particolare attenzione alla musica contemporanea.

A cura del Centro Studi Musicali Ferruccio Busoni.

ven  
8.05  
ore  
18.00



**Dove:** Parco di Serravalle

## LE MEDICINE COMPLEMENTARI: UNA GUIDA PER IL PAZIENTE

Il mondo delle medicine complementari vede al suo interno discipline molto diverse tra di loro come Fitoterapia, Omeopatia, Agopuntura, Chiropratica, Osteopatia, Mindfulness e tecniche di respirazione. Il dott. Iacopo Periti, laureato in medicina e chirurgia con un master in medicina naturale indirizzo fitoterapia clinica, presenterà le caratteristiche delle medicine complementari per orientarsi al meglio nella scelta dei professionisti corretti in base alle diverse esigenze.

sab  
9.05  
ore  
10.00

**Dove:** Museo del Vetro, Empoli  
**su prenotazione**

## IMPARIAMO A CONOSCERE GLI OLI ESSENZIALI

Un breve incontro dedicato alla scoperta degli oli essenziali e del loro utilizzo nella tradizione erboristica. Durante l'evento verranno presentate le proprietà di alcuni oli essenziali naturali, il loro impiego nella vita quotidiana e i benefici che possono offrire per il benessere di corpo e mente. Un'occasione per avvicinarsi in modo semplice e consapevole al mondo delle piante aromatiche e dei loro preziosi estratti a cura dell'Erboristeria Il Mandorlo di Empoli.

ven  
15.05  
ore  
17.30

**Dove:** Museo del Vetro, Empoli  
**su prenotazione**

# CAMMINANDO LUNGO LA PIOVOLA

L'itinerario si svolge su strade sterrate e sentieri di campagna tra Villanova e San Donato in Val di Botte. Si parte dal Circolo di Villanova e, dopo aver costeggiato il rio della Piovola, si sale fino a San Friano e si prosegue verso Piazzano.

Durante la passeggiata entreremo per un tratto nel letto del rio della Piovola e potremo ammirare gli argini storici realizzati in mattoni.

Arrivati a San Donato in Val di Botte, apparirà un antico ponte ad archi molto scenografico; infine, percorrendo un piccolo sentiero, torneremo al punto di partenza dove sarà possibile fermarsi per un aperitivo (facoltativo) presso il Circolo di Villanova.

A cura dell'Associazione Gumasio.

sab  
16.05  
ore  
15.30



**Ritrovo:** circolo di Villanova, Empoli

**Percorso:** 7km circa | dislivello 150mt

**Altre informazioni:** necessarie scarpe da trekking  
**su prenotazione**

Dove non diversamente indicato,  
la partecipazione agli eventi è gratuita.

*Prenotazioni*

[empolimusei@comune.empoli.fi.it](mailto:empolimusei@comune.empoli.fi.it)

tel. 057 1 757067

*Informazioni*

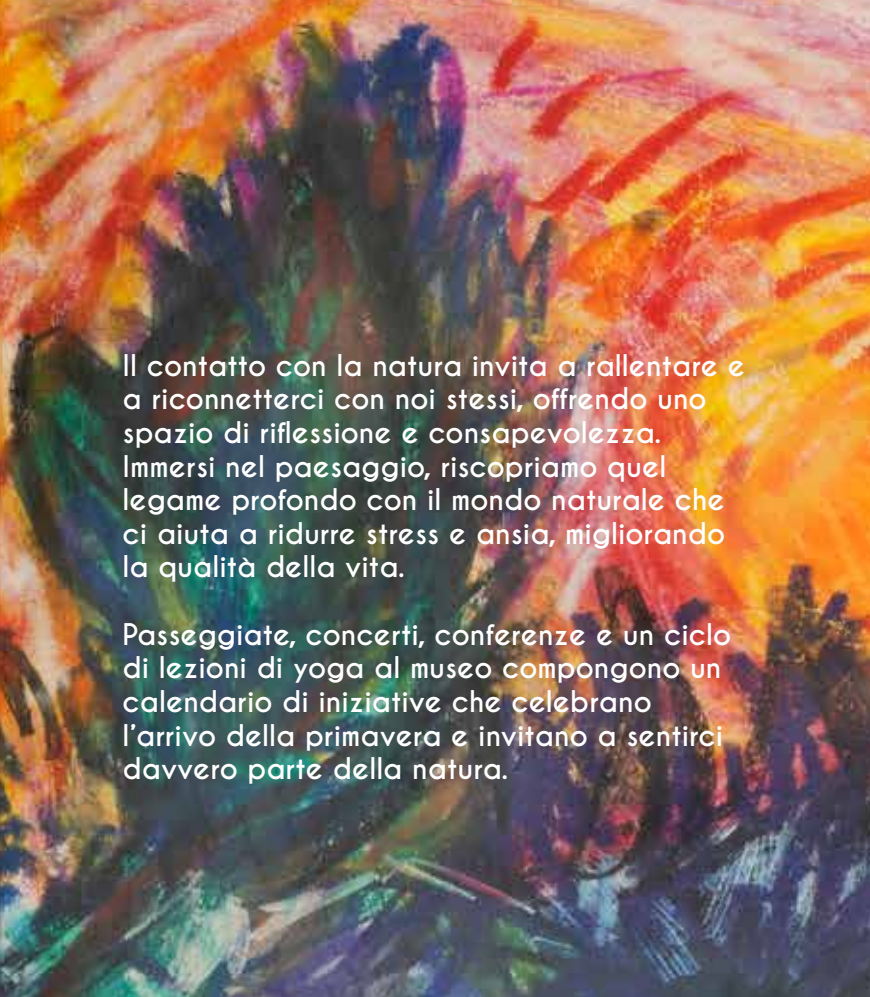
Comune di Empoli

Ufficio Cultura e Turismo

tel. 057 1 757 128

[cultura@comune.empoli.fi.it](mailto:cultura@comune.empoli.fi.it)

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



Il contatto con la natura invita a rallentare e a riconnetterci 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 vita.

Passeggiate, concerti, conferenze e un ciclo di lezioni di yoga al museo compongono un calendario di iniziative che celebrano l'arrivo della primavera e invitano a sentirsi davvero parte della natura.

