



Il percorso s'inscrive nell'ambito del progetto "Autour du Mont Blanc" che rientra nel Piano Integrato Transfrontaliero Espace Mont-Blanc, nel quadro del programma di cooperazione transfrontaliera Italia-Francia (Alcotra 2007/2013) cofinanziato dall'Unione Europea (FESR).

Le parcours s'insère dans le cadre du projet «Autour du Mont Blanc» qui s'inscrit dans le Plan Intégré Transfrontalier Espace Mont-Blanc, in the framework of the Operational Programme for Cross-Border Coopération Italy-France (Alcotra 2007/2013), co-financed by the European Union (FESR).

Der Parcours ist Teil des Projekts „Autour du Mont Blanc“ und gehört zum part of the Integrated Cross-Border Plan of the Espace Mont-Blanc, in the framework of the Operational Programme for Cross-Border Coopération Italy-France (Alcotra 2007/2013), der von der EU kofinanziert wird (FESR).



**PIT**  
PLAN INTÉGRÉ  
TRANSFRONTALIER DE  
L'ESPACE MONT-BLANC

**DAS EINZIGE GEBOT: SCHUHE AUSZIEHEN!**  
Ein Freiheitserlebnis in Kontakt mit der Natur für die ganze Familie, für Groß und Klein.  
Sportanlage Gemeinde Morgex.  
Die erste Barefooting-Strecke im Aostatal.



**JUST ONE RULE: TAKE OFF YOUR SHOES!**  
An experience of freedom and contact with nature for the whole family, from the eldest to the youngest.  
Athletic area of the Morgex Municipality.  
The first barefooting trail in Valle d'Aosta.



**UNE SEULE RÈGLE: ENLEVER SES CHAUSSURES!**  
Une expérience de liberté et de contact avec la nature pour toute la famille, des plus grands aux plus petits.  
Aire sportive de la Commune de Morgex.  
La première piste de barefooting dans la Vallée d'Aoste.



**UNA SOLA REGOLA: TOGLIERSI LE SCARPE!**  
Un'esperienza di libertà e contatto con la natura per tutta la famiglia, dai più grandi ai più piccoli.  
Area sportiva del Comune di Morgex.  
La prima pista di barefooting in Valle d'Aosta.



# AUTOUR DU MONT-BLANC Barefooting



## Ma che cos'è?

Il percorso "A piedi nudi" è una pista di barefooting, dall'inglese barefoot che significa "scalzo". Praticare barefooting significa appunto camminare a piedi nudi, senza scarpe. È una attività per ora ancora poco conosciuta in Italia e in Francia, ma che sta sempre più... prendendo piede!  
Il barefooting si può sperimentare praticamente ovunque, ma un percorso attrezzato consente a chiunque di provare a camminare sui più svariati tipi di terreno: erba, muschio, sabbia, acqua, fango, ghiaia, foglie, solo per citarne alcuni.  
Camminare scalzi fa bene alla salute: il contatto con il suolo e con gli elementi della natura induce una salutare distensione e svolge un piacevole massaggio plantare. Inoltre la camminata a piedi nudi rinforza la muscolatura delle gambe e favorisce la circolazione sanguigna.  
Lungo il percorso alcune postazioni sensoriali permettono di affinare non solo il tatto, ma anche gli altri sensi.  
**Da non perdere!**

La pista è attrezzata in modo da essere percorribile anche da persone non vedenti e ipovedenti.

**Sarete accolti a braccia aperte e... a piedi nudi!**

## De quoi s'agit-il?

Le parcours «pieds nus» est une piste de barefooting, de l'anglais barefoot qui signifie «pieds nus». Pratiquer le barefooting signifie précisément marcher pieds nus, sans chaussures. Cette activité est pour le moment encore peu connue en Italie et en France, mais elle est appelée à s'étendre !  
Le barefooting peut se pratiquer presque partout, mais un parcours aménagé permet à quiconque d'essayer de marcher sur différents types de terrain: herbe, mousse, sable, eau, boue, gravier, feuilles et bien d'autres.  
Marcher pieds nus est bénéfique pour la santé: le contact avec le sol et avec les éléments de la nature amène à une détente salutaire et exerce un agréable massage plantaire. Par ailleurs, la promenade pieds nus renforce la musculature des jambes et favorise la circulation sanguine.  
Tout au long du parcours, certaines positions sensorielles permettent d'affiner le toucher mais également les autres sens.  
**À ne pas manquer!**

La piste est aménagée de façon à pouvoir être parcourue également par des personnes non-voyantes et malvoyantes.

**Vous serez accueillis à bras ouverts et... pieds nus !**

## But what is it?

The "barefoot" path is a barefooting trail. Practicing barefooting means just that, walking barefoot without shoes. It is still a relatively unknown practice in Italy and France, but it is catching on! Barefooting can be practiced almost anywhere, but an equipped trail allows anyone to try to walk on the most varying types of terrain, such as grass, moss, sand, water, mud, gravel and leaves, just to name a few.  
Walking barefoot is good for your health, the contact with soil and natural elements promotes healthy stretching and carries out a pleasant plantar massage. In addition, walking barefoot strengthens the musculature of the legs and encourages blood circulation.  
Along the path, some sensorial stations not only refine touch, but the other senses as well.  
**Do not miss it!**

The trail is equipped to be walkable even by the seeing impaired and partially sighted.

**You will be welcomed with open arms and... bare feet!**

## Worum handelt es sich?

Beim "Barfuß" -Parcours handelt es sich um eine Barefooting-Strecke, der Begriff kommt aus dem Englischen barefoot und bedeutet "barfuß". Barefooting betrieben bedeutet eben einfach barfuß, ohne Schuhe, laufen. Ein bisher in Italien und Frankreich noch kaum bekannte Betätigung, die jedoch immer weiter... Fuß fasst! Barefooting kann man praktisch überall betreiben, aber eine ausgestattete Strecke ermöglicht jedem, verschiedenen Untergrund auszutesten: Gras, Moos, Sand, Wasser, Schlamm, Kies, Blätter, um nur einige Beispiele zu nennen.  
Barfuß laufen ist gesund: Der Kontakt zum Boden und den Naturelementen fördert eine gesunde Streckung und sorgt für eine angenehme Fußsohlenmassage. Des Weiteren wird die Beinmuskulatur durchs Barfußlaufen gestärkt und die Durchblutung gefördert.  
Im Laufe des Parcours kann man an einigen sensorischen Stationen nicht nur den Tastsinn, sondern auch die anderen Sinne schärfen.  
**Überzeugen Sie sich selbst!**

Die Strecke ist so ausgestattet, dass sie auch von Blinden oder Leuten mit starker Sehschwäche genutzt werden kann.

**Wir empfangen Sie mit offenen Armen... und nackten Füßen!**

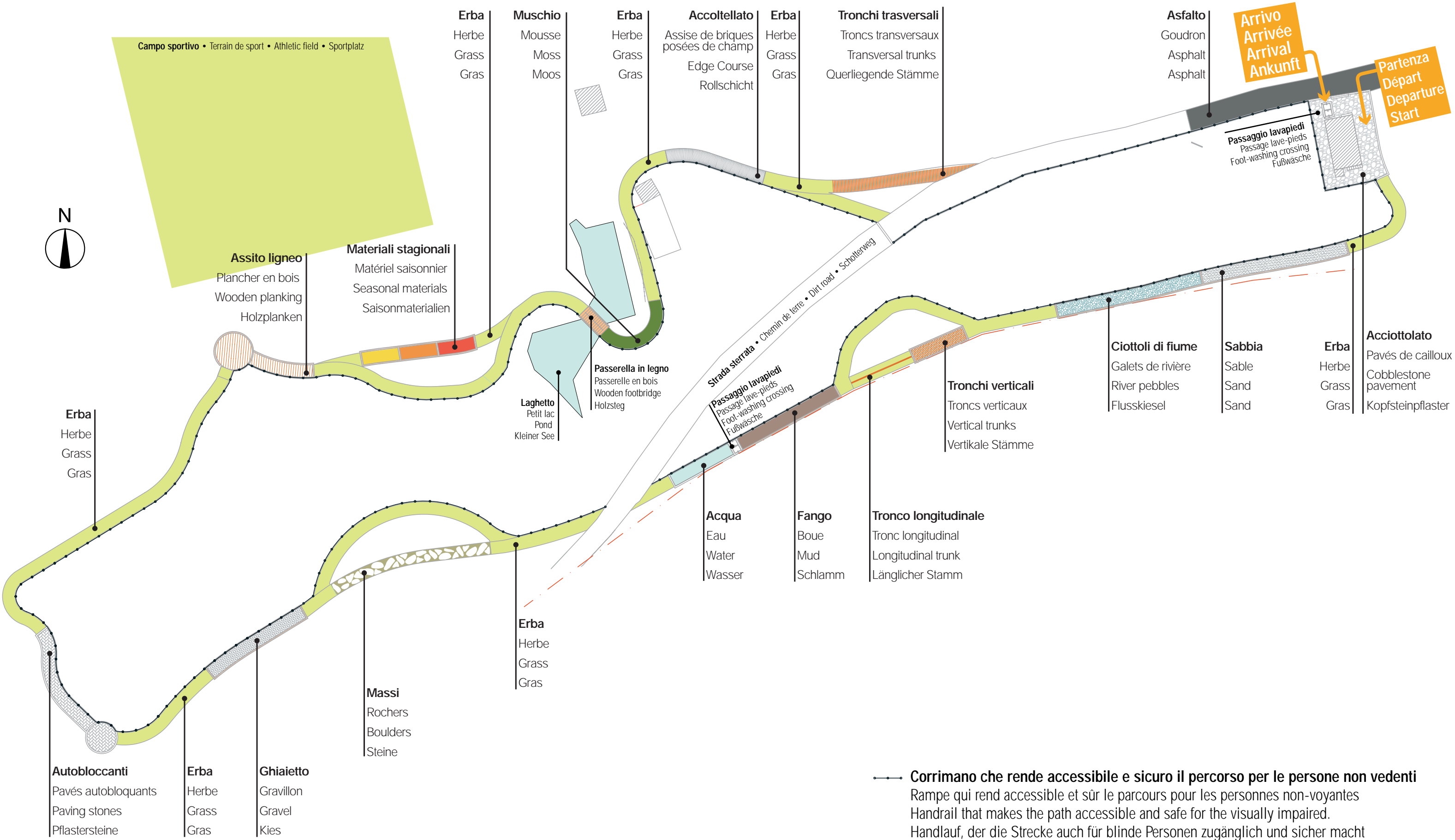


PIT

PLAN INTÉGRÉ  
TRANSFRONTALIER DE  
L'ESPACE MONT-BLANC

AUTOUR DU  
MONT-BLANC

# Barefooting | Morgex



Percorso a piedi nudi • Parcours «pieds nus» • "Barefoot" path • "Barfuß"-Parcours