

movimento

IN ARMENIA

UN TUFFO NELL'ARCHEOLOGIA

L'Armenia è una terra antica, incastonata tra Asia ed Europa, dove natura e storia si fondono silenziosamente. Qui i monasteri di pietra sorgono solitari tra gole profonde e altipiani dorati, le strade attraversano paesaggi aspri e poetici e le montagne abbracciano il cielo. L'aria profuma di pane lavash appena sfornato e di erbe selvatiche. Ogni pietra custodisce una storia e i siti archeologici raccontano epoche lontane. Il **progetto ArcheTourDev**, promosso

dall'Università di Firenze con Opificio delle Pietre Dure e Ismeo, valorizza tre siti chiave - **Garni, Dvin e Aruch** - trasformando l'archeologia in uno strumento di turismo sostenibile. Camminare fra le antiche rovine e assistere al lavoro degli archeologi suscita un senso di continuità con la storia e, al tempo stesso, di connessione con il presente. Un viaggio all'insegna dell'introspezione, senza rinunciare a un pizzico di avventura. L'Armenia, essenziale e profonda, emoziona senza far rumore.

✓ **Perché andarci:** per vivere la storia, scoprire radici millenarie e riflettere sul rapporto con il tempo.

✓ **Attività di benessere:** visite consapevoli agli scavi archeologici,

meditazione contemplativa, journaling emozionale, esplorazione attiva.

✓ **Stagione migliore:** primavera e autunno, quando il clima è mite e i colori della natura accompagnano i percorsi culturali.

www.archaeologyforpeople-armenia.unifi.it



5 TIPS PER UN'ESPERIENZA ANCORA PIÙ PROFONDA

🌿 **Camminata consapevole:** rallenta il passo, senti il terreno sotto i piedi, ascolta i suoni e i profumi dell'ambiente. Aiuta a liberare la mente e a connettersi al presente.

🌿 **Respirazione profonda:** inspira ed espira lentamente per almeno cinque minuti. Riduce stress e tensioni, portando chiarezza mentale.

🌿 **Journaling:** osserva le tue emozioni e annotale. Il diario di viaggio diventa uno strumento per processare esperienze e sensazioni.

🌿 **Contatto con la natura:** osserva l'acqua, le montagne o i cieli stellati, senza pensare a nulla. La contemplazione favorisce rilassamento e gratitudine.

🌿 **Attiva i sensi:** ascolta, annusa, tocca, assapora. Il coinvolgimento sensoriale completo aiuta a vivere più intensamente l'esperienza.