

Trekking & Yoga alla Grande Quercia

NONSOLOTREKKING



Data: 22 Mag 2022 10:00 - 15:00

C'era una volta una Grande Quercia... Così comincerebbe questa favola, ma invece è realtà. Tra le colline di Scandiano e Castellarano c'è una grande Quercia secolare. L'andremo a conoscere da vicino e ad abbracciare per sentire la sua forza. Saremo nella valle del tresinaro e ne approfitteremo per fare yoga all'ombra della signora Quercia tra le colline ed i vigneti. Toccheremo da vicino la natura amplificando i benefici del trekking attraverso la pratica di due lezioni di Yoga condotta dall'Insegnante certificata Claudia Fontanesi.

Perché unire Trekking e Yoga?

equilibrio muscolare armonico, maggiore coordinazione dei movimenti attraverso un corpo consap...evole, incremento flessibilità, agilità;

sviluppo di una postura equilibrata che porta beneficio all'intero apparato muscolo scheletrico;

espande la capacità polmonare potenziando l'esperienza del trekking;

amplifica la concentrazione nel contesto della natura godendo a pieno dei benefici del vivere nel presente;

QUANDO

Domenica 22 maggio

Ritrovo ore 9:45

Partenza ore 10:00

Punto di ritrovo:

Circolo Ricreativo Culturale Le Ciminiere Via del Cemento, 25, 42019 Ca de Caroli Scandiano RE

TIPO PERCORSO

Percorso : ad anello con 300 mt di dislivello

Durata circa 3 h + 1h classe di yoga

Prenotazione obbligatoria Quota: 20€

INFO TECNICHE scarpe da trekking alte, cappello, pantaloni lunghi, impermeabile, binocolo, acqua da bere, tappetino per yoga.

PRANZO AL SACCO.

L'organizzatore declina ogni responsabilità in merito a eventuali incidenti a persone/cose durante l'escursione. Non è prevista copertura infortuni per i partecipanti. La Guida si riserva di non accettare persone non adeguatamente attrezzate. L'escursione sarà annullata in caso di maltempo.

INFO & PRENOTAZIONI

torreggianifranco@virgilio.it

Cell. 3475320761

Escursione guidata da:

TORREGGIANI FRANCO

GUIDA AMBIENTALE ESCURSIONISTICA

[https:// www.facebook.com/ SentieriEmiliani/](https://www.facebook.com/SentieriEmiliani/)

Abilitazione ufficiale Regione Emilia Romagna

Guida assicurata come disp. di LR n°4 1/2/2000

Lezione di Yoga condotta da:

Claudia Fontanesi Insegnante Hatha Yoga Akhanda Yoga - RYS 250 h Yoga Alliance cell 340 96 00 508 www.happyyoga.eu

INFORMAZIONI

Telefono

347-5320761

Email

torreggianifranco@virgilio.it

Luogo

Circolo Ricreativo Culturale Le Ciminiere Via del Cemento, 25, 42019 Scandiano RE