

Trekking & Yoga nella Valle dei Re dei formaggi

NONSOLOTREKKING



Data: 19 Set 2021 08:15 - 12:30

Andremo alla scoperta di questa piccola oasi nella pianura reggiana, la Riserva Naturale Orientata dei fontanili di Valle Re. Un naturale connubio tra uomo, natura e storia. In oltre andremo anche a vedere dove nasce il più importante frutto di questa terra, il Parmigiano Reggiano, visitando il caseificio Nuova Lago Razza. Aggiungeremo un ingrediente speciale a questa ricetta, lo yoga. 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 19 Settembre

Ritrovo ore 8:15

Partenza ore 8.30

Punto di ritrovo: Latteria Sociale Nuova Lago Razza di Campegine (RE)

TIPO PERCORSO

Percorso Pianeggiante

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.

PER CHI PRENOTA PRANZO IN RISTORANTE LOCALE

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 200 h Yoga Alliance cell

340 96 00 508 www.happyyoga.eu

INFORMAZIONI

Telefono

347-5320761

Email

torreggianifranco@virgilio.it

Luogo

Latteria Sociale Nuova Lago Razza Soc.Coop. Agricola Via Razza Lago, 2, 42040
Campegine RE