



TREKKING & YOGA SULLA PIETRA DI BISMANTOVA

**SABATO 16 GIUGNO - partenza dal parcheggio della Pietra di Bismantova
ritrovo ore 10.30 - (tot percorso 4 h 30 min dislivello 150 mt)**



QUANDO

sabato 16 giugno

Ritrovo ore 10.30

Partenza ore 10.45

Punto di ritrovo:

Parcheggio della Pietra di Bismantova

TIPO PERCORSO

Percorso con

dislivello 150 mt

Durata circa 4 h 30 min

inclusa 1 h di pratica Yoga in preparazione del trekking

Prenotazione obbligatoria

Quota: 20€

INFO TECNICHE

scarpe da trekking alte, cappello, pantaloni lunghi, impermeabile, binocolo, acqua da bere, 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 questa escursione navigheremo nel mare del tempo, costeggeremo un'isola di pietra per poi approdarvi: la Pietra di Bismantova.

La Pietra è unica ed è il simbolo dell'Appennino Reggiano, dove natura e storia si uniscono. Visiteremo la zona attorno alla Pietra e dalla sommità ne ammireremo il panorama straordinario.

Toccheremo da vicino la natura amplificando i benefici del trekking attraverso una lezione di Yoga di 1 ora condotta dall'Insegnante certificata Claudia Fontanesi.

Perché unire Trekking e Yoga?

equilibrio muscolare armonico, maggiore coordinazione dei movimenti attraverso un corpo consapevole, 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;

INFO & PRENOTAZIONI

torreggianifranco@virgilio.it

Cell. 3475320761

Escursione guidata da TORREGGIANI FRANCO GUIDA AMBIENTALE ESCURSIONISTICA

<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