

# Trekking&yoga alla casa del Tibet

**NONSOLOTREKKING**



**Data:** 24 Ott 2021 09:00 - 18:00  
**Città:** Votigno di Canossa, Italia

Nel cuore delle colline matildiche, partiremo da un luogo magico e spirituale dove anche il Dalai Lama è passato: Votigno, La casa del Tibet. Cammineremo verso il bioagriturismo Cà del Ciuco dove ci aspetta il pranzo immersi nella collina reggiana. Inoltre toccheremo da vicino la natura amplificando i benefici del trekking attraverso due pratiche di Yoga, una al mattino e una al pomeriggio di respirazione e meditazione, con l'Insegnante certificata Claudia Fontanesi.

## QUANDO

Domenica 24 Ottobre

Ritrovo ore 8:45

Partenza ore 9.00

Punto di ritrovo: Votigno di Canossa

## TIPO PERCORSO

Dislivello 300 mt Durata circa 4 h + lezione di Yoga da 1 h + 45 min di respiro e meditazione

Prenotazione obbligatoria

Quota: 20 euro (non comprende il pranzo)

MASSIMO 30 POSTI

## INFO TECNICHE

scarpe da trekking alte, cappello, pantaloni lunghi, impermeabile, binocolo, acqua da bere, tappetino Yoga. Pranzo presso Bioagriturismo Cà del Ciuco per chi lo prenota (non compreso nella quota), altrimenti 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.

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](mailto:torreggianifranco@virgilio.it)

Cell. 3475320761

Escursione guidata da

TORREGGIANI FRANCO

GUIDA AMBIENTALE ESCURSIONISTICA

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

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](http://www.happyyoga.eu)

## INFORMAZIONI

**Telefono**

347-5320761

**Email**

[torreggianifranco@virgilio.it](mailto:torreggianifranco@virgilio.it)

**Luogo**

Località Votigno di Canossa

Italia