



Associazione di Guide
Ambientali Escursionistiche
della provincia di Parma

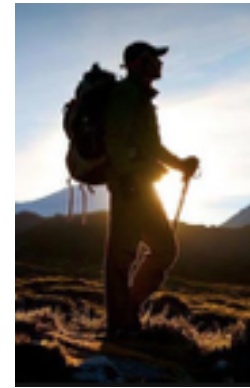
REGGIO GAS
VERDE & BLU



GUIDA ASSOCIATA
Aigae
Associazione Italiana Guide
Ambientali Escursionistiche

TREKKING&YOGA CON LE LUCCIOLE - VENERDI 14 GIUGNO

- partenza PARCO DI RONCOLO QUATTRO CASTELLA ore 20.45 (3 h totali)



QUANDO

Venerdì 14 Giugno
Ritrovo ore 20:30
Partenza ore 20:45
ritrovo: Parcheggio
parco di Roncolo

TIPO PERCORSO

Percorso dislivello 100
mt

Durata circa 2 h + 1
classe

di Yoga da 1 h

Prenotazione
obbligatoria

Quota: 20€

INFO TECNICHE

scarpe da trekking
alte, cappello,
pantaloni lunghi,
impermeabile, binocolo,
acqua da bere,
tappetino Yoga.
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.

Una suggestiva
escursione serale alla
scoperta dello
spettacolo delle
luciole nel bosco del
Parco di Roncolo.
Ammireremo il
panorama della
pianura di notte e
della pedecollina
reggiana.

Inoltre 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/](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