



TREKKING&YOGA IN VAL TASSOBBIO - DOMENICA 3 MARZO

partenza CIANO D'ENZA ore 9.15 (4 h totali)



QUANDO

Domenica 3 marzo
Ritrovo ore 9:00
Partenza ore 9.15
Punto di ritrovo:
Ricci Casa di Ciano
d'Enza

TIPO PERCORSO

Dislivello 200 mt
Durata circa 3 h + 1
classe Yoga da 1 h
Prenotazione
obbligatoria
Quota: 24 euro

INFO TECNICHE

scarpe da trekking
alte, cappello,
pantaloni lunghi,
impermeabile, binocolo,
acqua da bere,
tappetino Yoga.
Pranzo Agriturismo la
Quercia Euro 20,00
menù fisso
per chi lo prenota,
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.

Andremo a scoprire
piccoli gioielli del
nostro territorio in
una vallata magica, la
val Tassobbio.

Un antico mulino
ancora funzionante,
una cascata da favola
e un borgo storico
incantevole faranno
da ingredienti per
questa escursione. E
in più all'Agriturismo
la Quercia ci
aspettano per
assaporare piatti bio
locali.

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;

MASSIMO 20 POSTI

DISPONIBILI

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