



Associazione di Guide  
Ambientali Escursionistiche  
della provincia di Parma



## TREKKING&YOGA nel PARCO del RODANO sul SSP Domenica 12 Gennaio

partenza dal Agriturismo Podere Acquechiare Reggio Emilia ore 9.15 ( 4 h totali)



### QUANDO

Domenica 12 Gennaio  
Ritrovo ore 9:00  
Partenza ore 9:15  
Punto di ritrovo:  
Parcheggio  
Agriturismo Podere  
Acquechiare Via  
Gabelli 71 - Reggio E.

### TIPO PERCORSO

Percorso dislivello 50  
mt  
Durata circa 3 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.

Percorreremo il tratto  
iniziale del Sentiero  
Spallanzani da Reggio  
verso Scandiano, in un  
contesto di ambiente  
che in molti non  
conoscono, godremo  
del paesaggio  
agroambientale verso  
le colline scandianesi.  
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 presso il  
Bioagriturismo Podere  
Acquechiare.

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