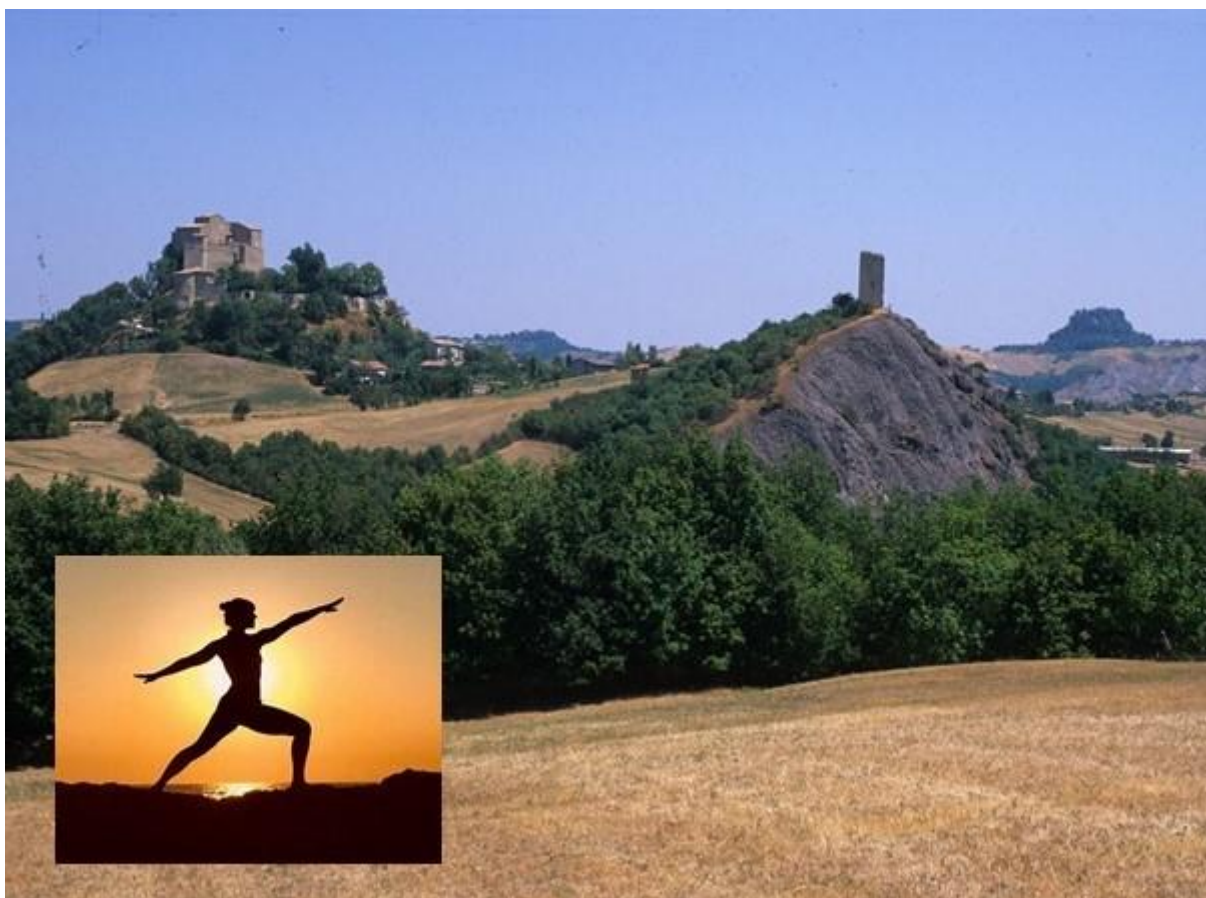


# TREKKING&YOGA a Campotrera e Rossena

## NONSOLOTREKKING



**Data:** 19 Giu 2022 08:45 - 15:00

Una speciale escursione in un luogo speciale. In un luogo denso di storia e geologia scopriremo la fusione tra il medioevo e il recente passato della miniera della RNO di Campotrera toccando con mano il castello di Rossena e la torre Rossenella. 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., insegnante certificata di Hatha Yoga.

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.

QUANDO

Domenica 19 Giugno

Ritrovo ore 8:45

Partenza ore 9.00

Punto di ritrovo: Parcheggio Cimitero sotto la torre di Rossenella (Comune di Canossa - Ciano)

TIPO PERCORSO

Percorso dislivello 150 mt Durata circa 2.5 h + 1 classe di Yoga da 1 h

Quota: 20€

PRENOTAZIONE OBBLIGATORIA

MASSIMO 25 POSTI DISPONIBILI

INFO TECNICHE

scarpe da trekking alte, cappello, pantaloni lunghi, impermeabile, binocolo, acqua da bere, tappetino Yoga. **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 caso di maltempo.

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)

## INFORMAZIONI

**Telefono**

347-5320761

**Email**

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

**Luogo**

Torre di Rossenella 42026 Canossa RE