



TREKKING & YOGA SUL SENTIERO DI MATILDE

DOMENICA 6 MAGGIO - partenza da Carpineti ore 10.00 - anello 3 h 30



QUANDO

Domenica 6 maggio

Ritrovo ore 9:45

Partenza ore 10.00

Punto di ritrovo: Vicolo Borella, Carpineti (RE)

TIPO PERCORSO

Percorso ad anello
dislivello 300mt

Durata circa 3 h 30 min + 2
classi di yoga da 40 min

Prenotazione obbligatoria
Quota: 20€

INFO TECNICHE

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

Un'escursione che unisce storia, natura e yoga. Saremo nel MAB Unesco sulle orme dei protagonisti del passato, seguiremo il sentiero Matilde, per attraversare la splendida cornice del castello di Carpineti e la Pieve di S.Vitale. La zona, che domina le vallate del Tresinaro e del Secchia, è una ricchezza di contenuti. Oltre che conoscere da vicino le vicende di Matilde di Canossa, del Castello di Carpineti e della Pieve, toccheremo da vicino la natura amplificando i benefici del trekking attraverso la pratica di due lezioni di Yoga 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/>

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