



TREKKING & MEDITAZIONE SULLA LUNA PIENA NEL REGNO DI CANOSSA

**VENERDI' 27 LUGLIO - partenza dal Parcheggio Chiesa S. Antonino di Quattro
Castella (RE) ore 20.45 - percorso 2 h 30 min incluso trek e meditazione**



QUANDO

Venerdì 27 luglio - Ritrovo
ore 20.30 - Partenza ore
20.45 - Quota: 20€

TIPO PERCORSO

Percorso con
dislivello 150 mt
Durata circa 2 h 30 min
inclusa 40 min
respirazione/meditazione
Prenotazione obbligatoria

INFO TECNICHE

scarpe da trekking alte,
pantaloni lunghi,
impermeabile, binocolo,
acqua da bere, tappetino
Yoga o telo e cuscino per
la meditazione, pila o
frontale.

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.

Porta
d'ingresso del Regno
di
Canossa, qui Matilde
ha vissuto
e qui è stata
incoronata
Vice Regina d'Italia.
Cammineremo sui
sentieri
percorsi da lei,
vedremo ciò
che lei vedeva nelle
notti di
luna piena. In questa
suggestiva
escursione
navigheremo nel
tempo baciati dalla
luce della Luna tra
i castelli di Bianello,
Monte Vetro e
Monte Zane.
Toccheremo da vicino
la natura amplificando
l'esperienza del
trekking con Claudia
Fontanesi, insegnante
certificata di Hatha
Yoga,

attraverso alcune
tecniche di
pranayama (controllo
energia/respirazione),
trataka
(concentrazione su un
punto fisso) e una
meditazione sulla luna
piena, simbolo per
eccellenza
dell'archetipo
femminile, portatrice
di un'energia di
nutrimento.
Momento propizio,
enfattizzato dalla festa
induista del Guru
Purnima, momento di
gratitudine per le
guide, inteso come
tutto ciò che ci porta
verso la luce, lontano
dall'oscurità e dagli
ostacoli. Il 27 luglio
potremo ammirare
anche la luna rossa
nella sua fase di
eclissi totale più lunga
del nostro secolo.

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

