

# TREKKING&YOGA ALLE 5 TERRE

## EXPERIENCE!



**Data:** 8 Lug 2023 19:00 - 9 Lug 2023 13:30

**Luogo:** Monterosso al Mare (SP)

Un'esperienza straordinaria, unire il trekking, lo yoga ed uno dei posti più belli d'Italia: il Parco Nazionale delle 5 Terre.

Il mar ligure offre scenari stupendi per vivere le escursioni ed il mare. Ci troveremo a Monterosso per poi arrivare a Vernazza.

La linea guida saranno il trekking, lo yoga e...la focacciaaaa.

Lezioni yoga condotte da Claudia Fontanesi, insegnante certificata Yoga Alliance.

Tutto questo è Terre Emerse Experiences!

PROGRAMMA

Sabato 8 Luglio

Ritrovo: ore 19 presso la Piazza Giuseppe Garibaldi 19016 Monterosso al Mare SP

(Consigliamo di venire in treno dalla stazione di La Spezia, ci sono treni ogni ora per le 5 terre)

Yoga per 1 ora in spiaggia a Monterosso e poi un bel bagno prima di cenare!

cena presso ristorante in luogo

Domenica 9 Luglio

Ritrovo: ore 7 presso la Piazza Giuseppe Garibaldi 19016 Monterosso al Mare SP

Yoga per 1 ora sulla banchina di fronte al mare e poi un bel tuffo per svegliarsi!

Colazione

Partenza per il Trekking per Vernazza alle ore 8:30 circa

Arrivo a Vernazza verso le 11 circa

Pranzo libero

Rientro libero

## TIPO PERCORSO

Percorso dis. 200 mt

Durata circa 2.5 h

PRENOTAZIONE OBBLIGATORIA CON VERSAMENTO DI 20€ DI CAPARRA ENTRO IL 15 MAGGIO 2023, SCRIVICI PER INFO SULLE MODALITA'.

NUMERO MINIMO DI PARTECIPANTI 15 PERSONE MASSIMO 25 PERSONE

LE CAPARRE SARANNO RESTITUITO SOLO SE NON SI RAGGIUNGONO I 15 PARTECIPANTI O IN CASO DI ANNULLAMENTO PER MALTEMPO.

QUOTA DI PARTECIPAZIONE : € 50,00 (COMPRENDE SOLO LE LEZIONI DI YOGA ED IL TREKKING)

PER CHI VUOLE PARTECIPARE SOLO DOMENICA 09 LUGLIO LA QUOTA DI PARTECIPAZIONE E' DI 30€

LA CAPARRA PER LA SOLA DOMENICA 09 LUGLIO E' DI 10€, SCRIVICI PER INFO SULLE MODALITA'.

POSSIBILITA DI PERNOTTAMENTO A MONTEROSSO, SCRIVICI PER INFO.

## INFO TECNICHE

scarpe da trekking alte, cappello, pantaloni lunghi, impermeabile, acqua da bere, tappetino Yoga, costume, cambio, ciabatte, crema solare, telo mare.

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

FB Franco Frank Tower Torreggiani

Abilitazione ufficiale Regione Emilia Romagna<sup>[1]</sup> Guida assicurata come disp. di LR n°4 1/2/2000

Lezione di Yoga:

Claudia Fontanesi Insegnante Hatha Yoga Akhanda Yoga - RYT 250 h Yoga Alliance

cell 340 96 00 508

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