

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

Cell. 3475320761

Escursione guidata da TORREGGIANI FRANCO GUIDA AMBIENTALE ESCURSIONISTICA

FB Franco Frank Tower Torreggiani

Abilitazione ufficiale Regione Emilia Romagna^[1] 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