Trekking & Yoga tra i ciliegi di Vignola

NONSOLOTREKKING

Data: 7 Apr 2024 09:45 - 16:00

Per la prima volta faremo una escursione in trasferta immersi tra i ciliegi di Vignola durante la fioritura. Sulle rive del Panaro, saremo nella valle dei ciliegi e godremo della natura e della storia lungo un sentiero che tocca l'anima e la vista. In più saremo all'Agriturismo Fondo Montecuccoli dove faremo yoga tra i ciliegi e godremo del buon cibo della terra.
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 consap...evole, 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 07 aprile
Ritrovo ore 9:45
Partenza ore 10:00
Punto di ritrovo: Rocca di Vignola (MO) Piazza dei Contrari 4 Vignola (MO)
IN CASO DI MALTEMPO ESCURSIONE RIMANDATA A DOMENICA 14 APRILE

TIPO PERCORSO
Percorso Pianeggiante

Durata circa 3 h + 1h classe di yoga
Prenotazione obbligatoria Quota: 25€ (NON COMPRENDE IL PRANZO IN AGRITURISMO)
MINIMO 10 PERSONE MAX 20 PERSONE
INFO TECNICHE scarpe da trekking alte, cappello, pantaloni lunghi, impermeabile,binocolo, acqua da bere,tappetino per yoga.
PER CHI PRENOTA PRANZO PRESSO L'AGRITURISMO FONDO MONTECUCCOLI DI VIGNOLA (MO)
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 E RIMANDATA A DOMENICA 14 APRILE.
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 250 h Yoga Alliance cell 340 96 00 508 www.happyyoga.eu

INFORMAZIONI
Telefono
347-5320761
Email
torreggianifranco@virgilio.it
Luogo
Rocca di Vignola Piazza dei Contrari, 4, 41058 Vignola MO