

Trekking & Yoga tra i ciliegi di Vignola

NONSOLOTREKKING



Data: 26 Mar 2023 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 26 marzo

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 02 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 02 APRILE.

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 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