

YOGATREKKING NEL BOSCO RI REZZO

SABATO 12 GIUGNO 2021– YOGATREKKING NEL PARCO REGIONALE ALPI LIGURI

Vi accompagneremo in un luogo amato dai più, attraverseremo l'ombroso e centenario bosco di Rezzo i cui faggi sembrano conservare le memorie di pellegrini, commercianti, soldati che l'hanno percorso, nel quale aleggia un senso mistico quasi di mistero.

Cammineremo sulla via Marenca lungo un morbido tappeto di foglie nel silenzio rotto dalle creature che popolano questa area rimasta integra nella sua naturale bellezza.

Racconteremo di antiche tradizioni pastorali giungendo ad una depressione ove potremo caricarci dell'energia che pervade questa località, luogo "magico", che nasconde tra la vegetazione e sul crinale testimonianze antiche.

In silenzio sintonizzandoci con l'energia dei faggi e con la natura circostante, porremo l'attenzione al nostro corpo ed al movimento, preparandoci alla pratica di yoga condotta da Valentina Mascello.

Informazioni tecniche e logistiche: ritrovo ore 09,30 a Passo Teglia; durata 4 ore; dislivello 100 metri; difficoltà E.

Quota di partecipazione: Euro 15,00.

La quota comprende: escursione guidata con guida ambientale escursionistica associata AIGAE Antonella Piccone ed insegnante di yoga qualificata.

Numero massimo di partecipanti: 20 persone.

Equipaggiamento consigliato: scarponcini da trekking o con buona suola non lisce, pantaloni lunghi, abbigliamento comodo, giacca a vento o cerata, cappellino, crema solare, acqua, pranzo al sacco, asciugamano da stendere a terra per la pratica.

Iscrizione: obbligatoria entro le ore 19,00 di venerdì 11 giugno 2021

Prenotazioni obbligatoria: GAE Antonella Piccone Cell +39 391 104 26 08

Obbligatorio: equipaggiamento tecnico opportuno per il tipo d'escursione e dispositivi di protezione individuale come previsto dal Regolamento d'escursione.

In caso di maltempo, in montagna, si opterà' per un percorso alternativo in prossimità della costa.

Sarà cura della guida, presa visione del meteo, di avvisare la sera prima, del cambio di programma.

Per partecipare all'escursione è obbligatorio prendere visione e firmare per accettazione il Regolamento d'escursione, che potete leggere e scaricare cliccando sul sottostante sito:

www.ponentetrekking.it/images/Covid19.pdf