

YOGATREKKING IN VALLE ARGENTINA

SABATO 22 MAGGIO 2021– YOGATREKKING IN VALLE ARGENTINA

Una semplice passeggiata all'insegna del benessere tra oliveti, coltivi e castagni alla scoperta in uno dei luoghi più panoramici del comprensorio di Montalto, affabulando di erbe aromatiche e di "erbacce" tanto care alle nostre nonne.

Conoscenze che in questa valle si perdono nella notte dei tempi tra necessità alimentari e rimedi casalinghi per curare i piccoli malanni e che in parte correvano sul filo sottile della magia.

Come meta l'Azienda Castellarone ove Doriana, esperta di aromatiche, ci accoglierà con una gradevole sorpresa facendoci scoprire un mondo profumato.

Ritourneremo in silenzio sintonizzandoci con la natura, ponendo l'attenzione al nostro corpo ed al movimento, preparandoci alla pratica di yoga condotta da Valentina Mascello.

Informazioni tecniche e logistiche: ritrovo ore 15,00 a Montalto; durata 4 ore; dislivello 300 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, asciugamano da stendere a terra per la pratica.

Iscrizione: obbligatoria entro le ore 19,00 di venerdì 21 maggio 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.

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