



Ciaspole&Yoga - 25/26 gennaio 2020

Programma di massima

SABATO 25 GENNAIO

- 10.15 sistemazione in agriturismo
- 10:45 partenza ciaspolata
- 12.30 pranzo in bivacco
- 16:30 ritorno all'agriturismo
- 17:15 pratica yoga
- 19:30 cena

DOMENICA 26 GENNAIO

- 7:15 pratica yoga
- 8:45 colazione
- 9:45 partenza ciaspolata
- 13.45 pranzo in agriturismo
- 15:00 saluti finali

LE CIASPOLATE

Puoi partecipare anche se non hai mai ciaspolato

1 Giorno | 12km - 350mt dislivello positivo

Partendo da Capanno Tassoni ci muoveremo in direzione nord-ovest in boschi di abeti e faggi verso il monte Rondinara. Proseguiremo la nostra ciaspolata fino al bivacco "La Pilaccia" per poi tornare, sempre sullo stesso percorso dell'andata ma con luci più morbide, all'agriturismo.

IMPEGNO FISICO : MEDIO

2 Giorno | 10 km - 400mt dislivello positivo

Partenza sempre da Capanno Tassoni, questa volta la direzione sarà opposta. Con una comoda carrareccia risaliremo pian piano di quota, immersi in boschi di faggi e abeti fino a raggiungere il Passo della Croce Arcana. Punto panoramico di "con-inizio", e di grande importanza storia come nodo di comunicazione tra l'Emilia e la Toscana. Da qui torneremo dal sentiero percorso all'andata verso il nostro agriturismo

IMPEGNO FISICO : MEDIO

LO YOGA

L'insegnante sarà **Emanuele Bellini** di In-Yoga.

Lo yoga praticato da Emanuele è di "Yoga integrale".

Ci muoveremo nelle asana dal dinamico, allo statico, al rilassamento.

La pratica verrà adattata al livello dei partecipanti, può partecipare anche chi non avesse mai praticato yoga

MAGGIORI DETTAGLI DOPO L'ISCRIZIONE