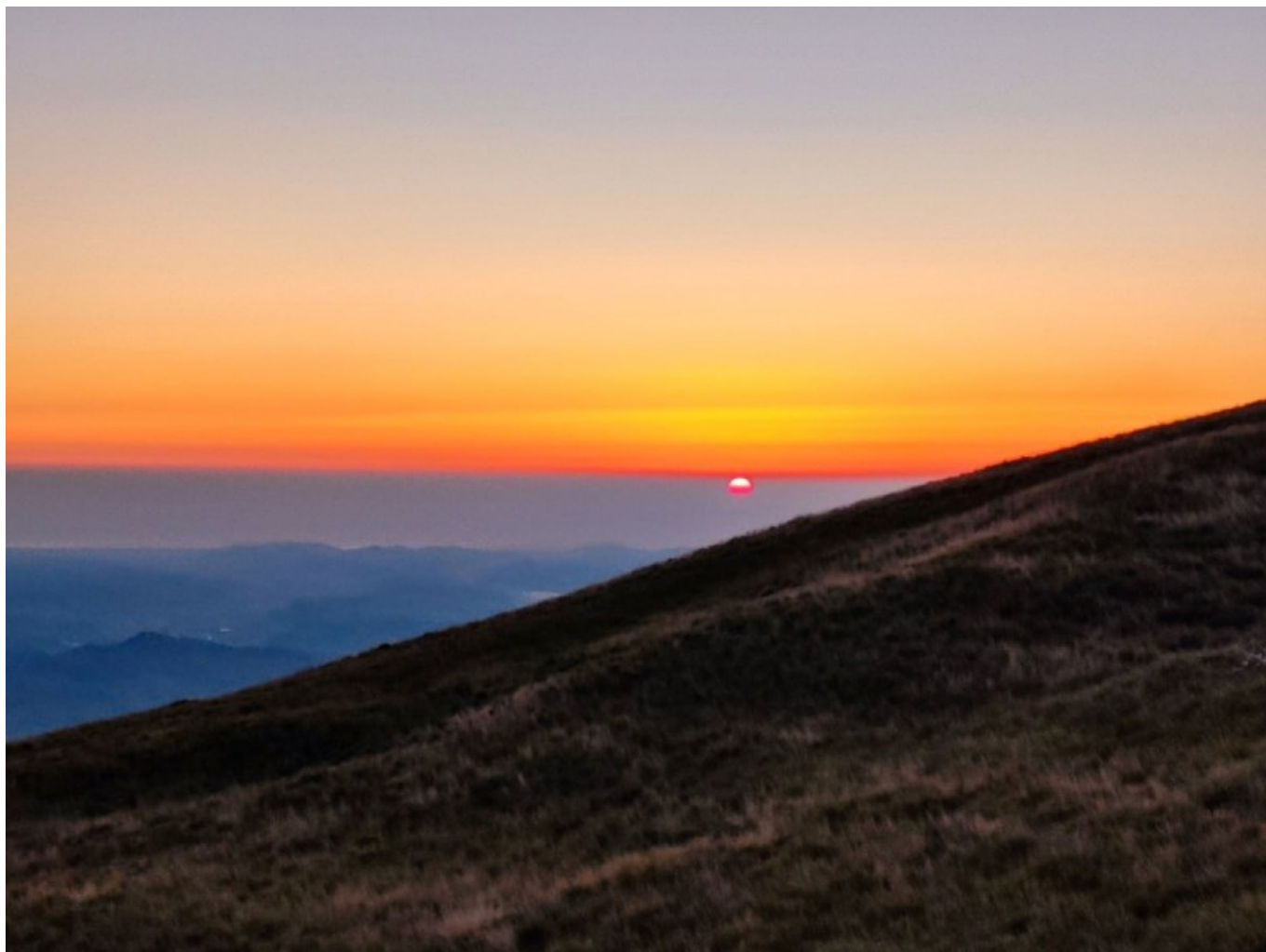


Yogatrek all'alba



Data: Martedì 13 Agosto 2024 04:00 - 09:00

Monti Sibillini - Bolognola (MC)

Descrizione

Un'esperienza unica nel silenzio e nella natura dei Monti Sibillini. Esperienza all'alba per salutare il nuovo giorno.

Una passeggiata nel fantastico scenario dei Piani di Ragnolo con uno dei panorami più belli dei Sibillini, praterie e vette aspre all'orizzonte ospiteranno la nostra pratica yoga. Si partirà ancora con il buio per raggiungere il luogo dove effettuare la pratica yoga alle prime luci del giorno. Dopo la pratica una bevanda calda per tutti e una colazione in quota inclusa nell'attività.

La pratica di Yoga in un contesto naturale sarà facilitata da suoi suoni e odori per una connessione diretta con il respiro e la mente che rallenterà per raggiungere il rilassamento di tutto il corpo. La lezione è adatta a tutti. Portare il tappetino e una copertina per il rilassamento finale. L'attività di yoga sarà guidata da Laura Piccioni, insegnante di Yoga.

Dopo il tramonto rientro alle auto per lo stesso itinerario, con il primo buio della sera, portare una torcia frontale.

Caratteristiche

Lunghezza: 7 km

Tempo di percorrenza (senza considerare le pause): 3 h

Dislivello: 300

Difficoltà: Turistica / Escursionistica

Prezzo

Prezzo adulti: 30 €

Ritrovo

Ritrovo principale Ore 04.00 Parcheggio Baite di Ragnolo, Piani di Ragnolo, 62035 Bolognola MC, Italia, Bolognola

Requisiti richiesti

- Questa proposta è adatta a tutti

Abbigliamento

Scarpe da trekking, abbigliamento caldo e antivento, acqua un litro, stuoio per yoga, snack, coperta per rilassamento, torcia frontale

Info e prenotazioni

Per partecipare è necessario prenotarsi. Contatta la guida.

Guida: Marta Zarelli

telefono: 3334310165

mail: marta@passamontagna.org

Link evento <https://www.passamontagna.org/trekking-a-piedi-in-programma/escursioni-giornaliere/34-07-yoga-montagna-sibillini-escursione-infernaccio-marche-trekking-natale-2021-famiglie-8>