

Dolomiti&Yoga

La consapevolezza del nostro corpo in montagna



Dopo un periodo di inattività forzata abbiamo bisogno di riprendere la nostra fisicità riconquistando forza e benessere immersi nella natura.

Abbiamo pensato di abbinare alle nostre consuete attività alpinistiche ed escursionistiche l'antica pratica dello Yoga .
Assieme ad Adima Bernardi , wellnes coach specializzata in hatha yoga vi accompagneremo sui sentieri, sulle ferrate ed ad arrampicare facendoci aiutare da esercizi di yoga per migliorare la nostra capacità di respirazione ed ossigenazione al fine di ottenere un ottima forma fisica in sintonia con l'ambiente .

Ecco il programma delle uscite.

15 giugno

Ritrovo presso l'ufficio Guide , breve introduzione e riscaldamento .

Escursione presso il lago Ghedina pratica Yoga.

Rientro

16 Giugno

Ritrovo presso l'ufficio Guide, risalita verso Pocol ed arrampicata nella falesia di Pocrepa, a seguire un lungo momento dedicato alla pratica dello yoga presso Pocol

17 Giugno

Ritrovo presso l'ufficio Guide, trekking nel parco delle Dolomiti d'Ampezzo e breve via ferrate alle cascate di Fanes.

Durante l'escursione ci saranno 2 momenti dedicati allo yoga

18 Giugno

Ritrovo presso l'ufficio Guide e risalita del Rio Federa fino all'omonima Malga dove ci fermeremo per praticare Yoga

19 Giugno

Ritrovo presso l'ufficio Guide , raggiungeremo in auto le 5 torri.

Riscaldamento a terra con yoga e tecniche di arrampicata sulle 5 torri.

Materiale occorrente

Zaino

1 litro d'acqua

Pranzo al sacco

Giacca a vento

Materassino

Il materiale tecnico verrà fornito dalle Guide

Costo 85 euro ad uscita minimo 5 persone