



HOLISMOS

Associazione Culturale

TREKKING e YOGA

Lungo i sentieri della Val di Cecina



Dalle esperienze personali dei soci fondatori nasce l'idea di una giornata da vivere nella piena consapevolezza del nostro esser parte integrante della natura, unendo ascolto dell'ambiente a quello di sé.

Rudy, guida ambientale, ci accompagna ed istruisce lungo sentieri immersi nella natura delle ns. colline toscane; Mauro ci conduce una o due sessioni di Yoga durante la giornata, per armonizzare corpo e mente ai ritmi naturali e accrescere la consapevolezza nella camminata.

Domenica 31/07, ritrovo h. 07.30 a Poggibonsi
(presso parcheggio supermercato PAM)

Sono previste 4-5 ore di cammino, più le sessioni di Yoga e pausa pranzo.

Il livello è facile, è necessario abbigliamento adeguato (scarpe da trekking alte, k-way etc.), costume e telo per eventuali soste e bagno nel fiume; per la pratica Yoga portare un telo o asciugamano da stendere a terra.

Si richiede un contributo di 10 €, il pranzo al sacco è a proprio carico, si raccomanda di portare acqua in abbondanza; per chi non è già socio per l'anno in corso è obbligatorio tesserarsi (15 € comprensivi di assicurazione).

ISCRIZIONE ANTICIPATA OBBLIGATORIA entro giov.28/07

Info e prenotazioni:

Rudy 3383068244, Mauro 3495376514, info@associazioneholismos.org

Le condizioni meteo verranno valutate fino al giorno precedente, lasciare un recapito telefonico raggiungibile per eventuali annullamenti.