

WEEK END YOGA E TREKKING SUL SENTIERO DORATO

SABATO 29 DOMENICA 30 GIUGNO

Uno speciale week end targato **Shakti Yoga Studio** all'insegna dello Yoga e del Trekking.

Praticando insieme la millenaria disciplina dello yoga, la uniremo a una esperienza di trekking, alla riscoperta del Sentiero Dorato, nel cuore dell'Appennino Reggiano, percorrendo la via che dal Podere Musiara raggiunge il Castello di Carpineti e la Pieve di San Vitale.

INFO UTILI PER PRENOTAZIONI:

- 3333696446 (Elena - Shakti Yoga Studio)
- 3337304155 (Anna - Podere Musiara)

ALTRI RECAPITI:

- elenamaffei63@gmail.com
- www.poderemusiara.com

***L'evento sarà annullato solo in caso di forte maltempo entro le ore 18.00 di venerdì 28 giugno.**



PROGRAMMA

SABATO 29 GIUGNO

- Ore 10.30: ritrovo dei partecipanti presso "Podere Musiara", Via San Pietro n.44 (Carpineti, RE)
- Ore 11.00: lezione di yoga
- Ore 12.30: pranzo vegetariano
- Ore 16.30: sessione di trekking lungo il sentiero dorato, con destinazione la Pieve di San Vitale di Carpineti (RE)
- Ore 18.00: lezione di yoga al Castello di Carpineti
- Ore 20.00: cena vegetariana e pernottamento presso l'ostello di San Vitale di Carpineti (RE)

DOMENICA 30 GIUGNO

- Ore 07.00: saluto al sole e pratica
 - Ore 08.30: colazione
 - Ore 09.30: sessione di trekking con rientro al Podere Musiara
- [*per chi non volesse partecipare a questa ultima attività è disponibile un servizio di navetta per il ritorno in automobile]



EQUIPAGGIAMENTO OBBLIGATORIO:

- Tappetino per lo yoga
- Borraccia.
- Scarpe da trekking
- Maglione per la sera
- Effetti personali per l'utilizzo delle docce (asciugamani, ecc.)

*nel pernottamento all'ostello è incluso il servizio di utilizzo di lenzuola, cuscini e coperte.

**l'ostello dispone dei servizi per l'utilizzo di docce e bagni. Con una spesa di €5 è disponibile l'acquisto di un kit di asciugamani.

QUOTA DI PARTECIPAZIONE:

La quota comprende:

Pranzo del sabato presso il Podere Musiara
Cena, pernottamento e colazione presso la Pieve di San Vitale
Lezioni di Yoga e Trekking del sabato e della domenica

La quota di iscrizione all'evento è di €80 a persona

