

Tabella Tecnica

Tipologia :	Escursione
Dislivello :	450 mt
Ore :	6 (escluse soste e pause) ore
Difficoltà :	E
Lunghezza :	12 km
Accompagnatore 1:	Pupillo
Accompagnatore 2:	tutti



In antica lingua Sanscrita la parola yoga deriva dalla radice "Yuj" che significa "unione". Ma unione di cosa?

Delle tre dimensioni dell'uomo: fisica, spirituale ed energetica.

Lo yoga è generalmente inteso come quell'insieme di pratiche con le quali un individuo può congiungere le sue tre dimensioni. E' proprio dal concetto di "unione" che nasce questo bellissimo trekking esperienziale, nel quale vivremo la montagna e la natura in maniera più intensa e consapevole: cammineremo tra boschi immersivi, prati di montagna, animali al pascolo, balconi panoramici, alternando la camminata con piccole pratiche di Yoga e meditazione, che ci aiuteranno a riconnetterci in maniera più profonda con noi stessi e la natura.

Percorreremo un bellissimo anello all'interno del parco dei monti Lucretili, nella riserva naturale del monte Catillo, partendo dal centro di Tivoli e toccando durante il percorso le cime del Monte Sterparo e del Monte Catillo, da dove il panorama sarà a perdita d'occhio su tutta la piana di Roma, fino alle coste Laziali.

Ci guiderà nelle varie pratiche Manuela Savoretti, insegnante certificata Hatha Yoga, con approccio Anukalana.

Non dimenticate un telo leggero o un tappetino per le attività a terra.

--CARATTERISTICHE TECNICHE:

Percorso: Anello

Difficoltà: E (media)

Lunghezza: 12 km circa

Dislivello: 450mt circa

Durata: 6.00 ore (escluse soste)

--PUNTO DI RITROVO:

Appuntamento ore 9:30: Flo's - Cafè & Bistrot, Via Ponte Gregoriano, 3, Tivoli RM

<https://goo.gl/maps/gmmaFrdaJ6d2XH TY9>

COME ARRIVARE:

- in treno (TRENITALIA 6€ A/R), il punto di ritrovo è a 5 minuti dalla stazione (avvertite gli accompagnatori in modo che vi attendano qualche minuto)

- In macchina, si consiglia di parcheggiare in via Giuseppe Mazzini, al parcheggio della stazione, oppure nel parcheggio a pagamento di Piazza Massimo (0,50€/h)

<https://goo.gl/maps/1cDBdXktDhQFS66L7>

Se non siete automuniti contattateci, proveremo ad agevolarvi nella ricerca del passaggio auto.

--PRENOTAZIONI:

Direttamente dal nostro sito

--ACCOMPAGNATORI:

AEV Paolo Pupillo: 389.8796061

--CONTRIBUTO DI PARTECIPAZIONE: 15,00€

--ABBIGLIAMENTO E COSA PORTARE:

- Abbigliamento a strati adeguato alla stagione.
- scarponi da trekking alla caviglia (OBBLIGATORI).
- telo leggero per attività e pratiche a terra
- Bastoncini (a discrezione), maglietta di ricambio, pile, giacca antivento, mantella/k-way antipioggia, cappello da sole, occhiali da sole, acqua (almeno 1,5lt), snack, cioccolato, pranzo al sacco.

--AVVERTENZE:

Per ragioni di sicurezza e di opportunità, l'attività proposta potrà subire cambiamenti a insindacabile giudizio degli accompagnatori, Pertanto, ogni partecipante è tenuto a rispettare le modalità di partecipazione stabilite dagli accompagnatori, seguendo le loro indicazioni, in caso contrario, verrà meno il rapporto di affidamento e di responsabilità.

--TESSERAMENTO:

Evento riservato ai soci in regola con il tesseramento, la tessera costa 15,00€ ed è valida 365 giorni dalla data di emissione. Per velocizzare le operazioni di emissione della tessera ti chiedo la cortesia di stampare il modulo al seguente link e portalo con te già predisposto e firmato <https://www.startrekk.it/pdf/tessera.pdf>