

Tabella Tecnica

Tipologia :	Escursione
Dislivello :	nullo mt
Ore :	7 ore
Difficoltà :	T
Lunghezza :	15km km
Accompagnatore 1:	Pupillo
Accompagnatore 2:	tutti

YOGA & TREK

Nei parchi della Roma Antica



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.

E' proprio dal concetto di "unione" che nasce questo bellissimo trekking esperienziale adatto a tutti, nel quale cercheremo di coniugare il piacere della camminata con il potere benefico dello yoga e della meditazione, un modo per riconnetterci in maniera più profonda con noi stessi e la natura.

Percorreremo un bellissimo anello attraversando i parchi più belli della "Roma antica", il parco degli Acquadotti, il parco dell'Appia Antica, la valle della Caffarella, il parco di tor Fiscale e così via, immergendoci nei profumi e nei colori della Primavera.

Manuela Savoretti ci guiderà nelle pratiche Yoga, insegnante certificata HATHA YOGA, con approccio ANUKALANA.

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

Per chi non volesse effettuare tutto il giro, durante il percorso passeremo non distanti da alcune fermate della metro A, dove sarà possibile tornare indietro.

--CARATTERISTICHE TECNICHE:

Percorso: Anello

Difficoltà: T

Lunghezza: 15km circa

Dislivello: non rilevante

Durata: 7.00 ore circa

--PUNTO DI RITROVO:

Appuntamento ore 9:30 a Piazza Aruleno Celio Sabino (davanti la chiesa di San Policarpo)

<https://maps.app.goo.gl/fVLaQL2xFi3mNTxu7>

Il punto di ritrovo è a circa 500mt dalla fermata GIULIO AGRICOLA (Metro A)

--PRENOTAZIONI:

Contattare gli accompagnatori o iscriversi direttamente sul sito WWW.STARTREKK.IT

--ACCOMPAGNATORI:

AEV Paolo Pupillo: 389.8796061

YOGA TRAINER: Manuela Savoretti (Hatha Yoga)

--CONTRIBUTO DI PARTECIPAZIONE: 20,00€

--ABBIGLIAMENTO E COSA PORTARE:

- Abbigliamento a strati adeguato alla stagione.

- scarponcini da trekking, anche bassi.

- telo leggero o tappetino per attività e pratiche a terra

- maglietta di ricambio, 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 si richiede la cortesia di stampare il modulo al seguente link e consegnarlo già predisposto e firmato.

<https://www.startrekk.it/pdf/tessera.pdf>