

YOGA & STORYTREKKING 9-11 Febbraio 2018– Fanano - Sestola

Per questa due giorni di Yoga e Trekking alloggeremo nella meravigliosa fattoria Il Sentiero

<http://www.fattoriailsentiero.com/index.php>

La struttura che ci ospiterà e che auto gestiremo è dotata di ampia cucina e sala da pranzo (faremo la spesa e cucineremo assieme i pasti), oltre che di un'ampia sala di 100 mq per praticare Yoga.

Il programma di massima, che verrà dettagliato in seguito anche a seconda delle condizioni metereologiche, sarà il seguente:

Arrivo previsto per venerdì 9 Febbraio, ognuno arriverà in base alle proprie esigenze, cercheremo di coordinare le auto per economizzare il viaggio.

Sabato 10 febbraio

Al mattino Yoga del risveglio, pratica leggera per prepararci all'escursione di giornata. A seguire la colazione, poi Andrea Franceschini - Guida Ambientale Escursionistica - ci accompagnerà, se ci sarà la neve, **per un'escursione con le Ciaspole tra gli angoli più suggestivi dell'appennino modenese. In caso di assenza di neve faremo un classico trekking.** Pranzo al sacco.

Al ritorno dall'escursione, dopo esserci riposati, praticheremo nuovamente Yoga. Dopo cena faremo una meditazione o un rilassamento guidato al buio, illuminati unicamente dalla luce della stufa e delle candele.

Domenica 11 febbraio

Sveglia e pratica Yoga, a seguire la preparazione del pranzo e poi il ritorno a casa.

I costi:

- 70 euro per le lezioni di Yoga e per la guida alle escursioni
- 50 euro a persona per le 2 notti nella struttura (sistemazione in camera doppia, tripla o quadrupla)
- 15 euro di tesseramento per i non soci
- A questo dovremo aggiungere il costo per il noleggio delle ciaspole (circa 15 euro per il weekend), il costo del cibo e delle bevande (faremo una spesa cercando di ridurre i costi al minimo), le spese del viaggio.

Data la necessità di fermare la struttura e fornire l'acconto, data la limitata disponibilità dei posti il termine per l'iscrizione sarà VENERDI' 12 gennaio 2018, iscrizione tramite versamento di un acconto di euro 40 non rimborsabili.