

## **Dove**

**Camaiore, Ostello del Pellegrino**

## **Quando**

**Maggio, Giugno, Luglio, Settembre**

## **Difficoltà**

## **Principiante**

Stage di Iyengar yoga trekking e arrampicata su roccia

1\2\3 giorni a praticare Iyengar Yoga trekking ed arrampicata in falesia presso l'Ostello del Pellegrino di Camaiore. Il corso è rivolto a coloro, neofiti e praticanti delle due attività che vogliono imparare ad applicare le tecniche dello yoga nell'arrampicata o trekking.

L'Ostello di Camaiore solitamente ospita gruppi di pellegrini che percorrono la Via Francigena verso Roma, ma la sua collocazione ai piedi delle Alpi Apuane ci consente di usufruirne come punto di appoggio per praticare attività di montagna, dall'escursionismo all'arrampicata su roccia. E' una struttura ricavata all'interno del complesso monumentale della Badia di San Pietro adatta a tutti coloro che amano soggiornare in una struttura ricettiva piccola e semplice, diversa da hotel e B&B. La sistemazione è in stanze multiple da 4-6 -8 letti con relativi servizi comuni al piano, ci sono una sala comune con Wi-Fi ed un loggiato esterno che si affaccia sul giardino. Vi è una grande stanza dove poter praticare yoga.

Sono richiesti spirito di adattamento e disponibilità a vivere una vita comunitaria e semplice per due giorni.

I corsi di Iyengar Yoga sono tenuti da

L'insegnante Pasquale Equizi, che pratica dal 1978. Ha studiato con Dona Holleman, Gabriella Giubilaro e a Pune (India) con il Maestro B.K.S. Iyengar, che gli ha dato la certificazione per l'insegnamento. Pasquale è uno dei fondatori dell'Associazione "Light on Yoga Italia", costituitasi dal 1990, che ha l'obiettivo di diffondere lo studio e la pratica dello yoga secondo il metodo Iyengar. Appassionato di montagna fin da bambino, ha conseguito nel 1986 il brevetto di Guida Alpina Maestro di Alpinismo.

Programma di massima:

venerdì pomeriggio:

ore 18,00 - 20,00 Asanas (posizioni yoga )

ore 20,30 cena

sabato

ore 8,00 - 9,30 Asanas (posizioni yoga )

ore 9,45 Colazione

ore 10,00- 16,30 arrampicata su roccia o trekking

ore 18,00- 19,30 Asanas (posizioni yoga)

ore 20,00 Cena

domenica  
ore 7,30 - 9,30 Asanas (posizioni yoga )  
ore 9,45 Colazione

ore 10,00- 16,00 arrampicata su roccia o trekking  
ore 17,00- 18,30 Asanas (posizioni yoga)

## **Programma**

Stage dal 24 al 26 maggio  
Stage dal 14 al 16 giugno  
Stage dal 12 al 14 luglio  
Stage dal 6 all' 8 settembre in concomitanza con il Camaiore Climbing e Trekking Festival

## **Equipaggiamento**

maglietta, pantaloncini corti o fuseau, materassino, 2 plaid.

mattoni, cinture ed altro materiale saranno forniti dall'insegnante e compresi nel prezzo.

## **Quota di partecipazione**

attività

La quota di iscrizione dipende dal tipo di programma prescelto :

- 1 lezione di yoga 1,30 eur 15,00 – 2 lezioni mattino e sera eur 30,00
- 1 giorno: trekking/ climbing e yoga mattino e sera: eur 50,00
- 1 giorno: trekking/ climbing e yoga con cena all'Ostello di Camaiore: eur 65,00
- 2 giorni: trekking/ climbing e yoga, 1 pernottamento con trattamento di mezza pensione presso l'ostello del pellegrino: eur 165,00
- 3 giorni: trekking/climbing e yoga, 2 pernottamenti con trattamento di mezza pensione presso l'ostello del pellegrino: eur 195,00

Acconto del 50% da versare 10 giorni prima dell'inizio Il numero minimo di partecipanti è di 5 persone.

## **Informazioni ed iscrizioni**

Per via e-mail [segreteria@prorockoutdoor.it](mailto:segreteria@prorockoutdoor.it) o telefonare a+39 3349585828 o +39 3451168661