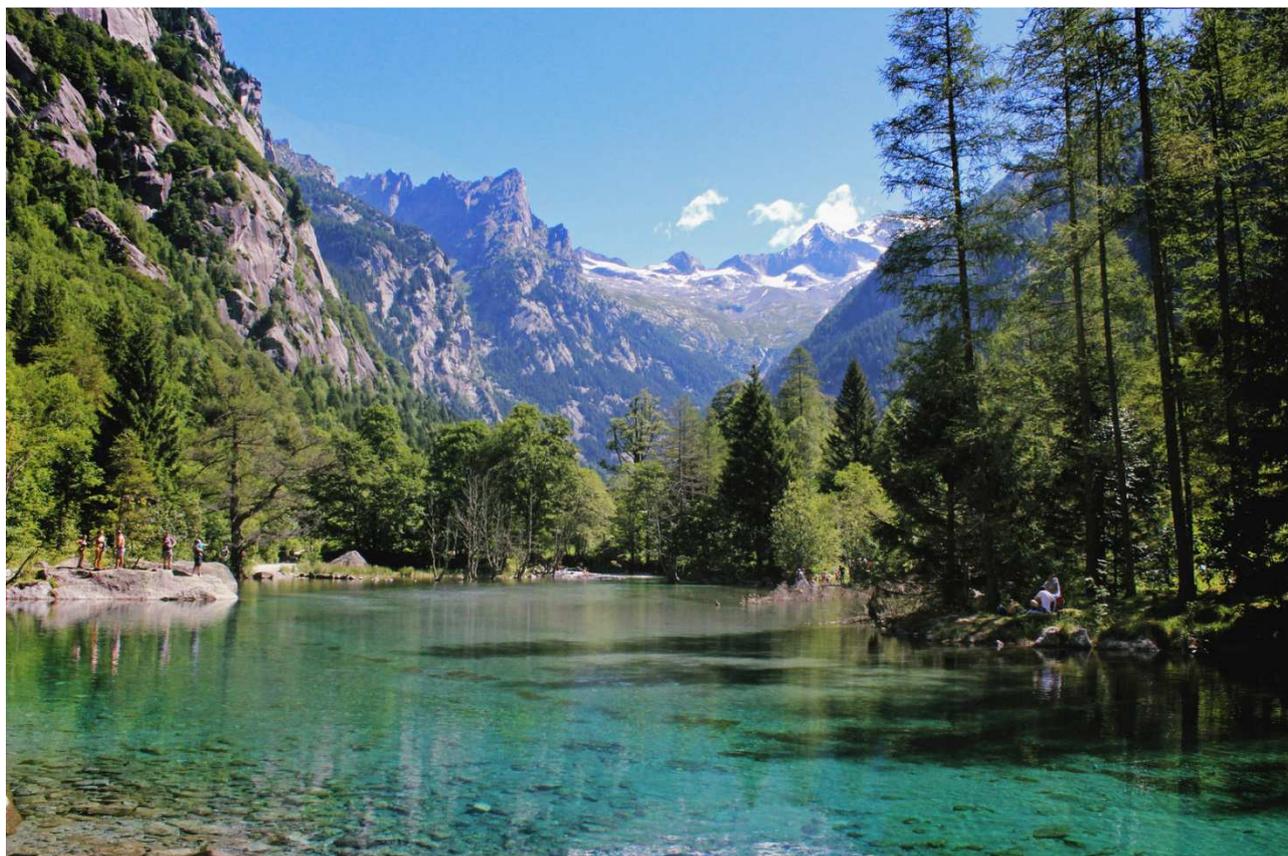


## **Corso di Iyengar Yoga e Trekking in Valmasino ai piedi del Pizzo Badile**

Dal 22 al 29 agosto 2020



Una settimana dedicata alla pratica dell'Iyengar Yoga, alla respirazione ed al rilassamento, con due sessioni giornaliere di asanas, mattina e sera. Il resto della giornata sarà dedicato ad escursioni lungo i sentieri delle montagne circostanti. Soggiungeremo nella Valmasino, una delle valli laterali della Valtellina, alle pendici del Pizzo Badile. Selvaggi ed incantevoli, questi luoghi ricchi di foreste e torrenti, primo fra tutti il Masino, sono poco battuti dal turismo di massa e meta ideale per gli amanti della montagna, della natura, degli sport all'aria aperta. All'ingresso della valle, in località Filorera, c'è il Centro della Montagna complesso accogliente, costruito in pietra e legno, punto di partenza per escursioni, alpinismo, arrampicata, sassismo e molto altro. La struttura ricettiva, dotata anche di una palestra indoor di arrampicata, ospita gruppi di persone che vogliono praticare le attività di montagna o semplicemente riposare. Le camere da letto, 1 posto e 2 posti letto con i bagni in comune sono semplici e pulite, il ristorante offre un menù ispirato ai prodotti enogastronomici tipici della zona e su richiesta fornisce un cestino pic nic per il pranzo. Lo yoga sarà praticato nella palestra affacciata sul giardino.

E' auspicabile capacità di adattamento a vivere una vita semplice e comunitaria per tutta la settimana.

Il corso è tenuto dall'insegnante Pasquale Equizi, che dal 1978 pratica Iyengar Yoga, studiando con Dona Holleman, Gabriella Giubilaro e con Mr Iyengar, da cui ha ricevuto la certificazione per l'insegnamento. Dal 1985 insegna Iyengar Yoga e, con il fine di diffondere la conoscenza e pratica di questo metodo di Yoga in Italia, nel 1990 co-fonda

l'Associazione "Light on Yoga Italia". Appassionato di montagna fin da bambino, ha conseguito nel 1986 il brevetto di Guida Alpina Maestro di Alpinismo, organizza corsi di arrampicata, alpinismo, scialpinismo e trekking anche extraeuropeo Abbina le due pratiche acquisite: quella dello Yoga e quella della Montagna.

## **PROGRAMMA**

La giornata sarà così articolata:

ore 7,30 - 8,15 Pranayama (respirazione)  
ore 8,30 - 10,00 Asanas (posizioni)  
ore 10,15 Colazione

Dopo la lezione attività all'aria aperta: escursioni a piedi, arrampicata. Pranzo al sacco.

ore 18,30 - 20,00 Asanas (posizioni)  
ore 20,15 Cena

### **QUOTA DI PARTECIPAZIONE:**

La quota di partecipazione di 330,00 € a persona

#### **La quota comprende**

- l'assistenza della guida alpina nelle attività
- Uso del materiale comune
- Lezioni di Iyengar Yoga

#### **La quota non comprende**

- Il trasferimento con mezzi propri;
- mezza pensione

La quota della mezza pensione circa 60,00 € al giorno da saldare direttamente al Centro della Montagna.

Per l'iscrizione è richiesto un anticipo di 250,00 €, da versare entro il 31 luglio 2020.

Ad iscrizioni concluse seguirà una lettera informativa su come arrivare, cosa portare e l'elenco con i contatti dei partecipanti.

#### **Informazioni ed iscrizioni :**

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

Pasquale Equizi : via e-mail [pasqualeguidaalpina@gmail.com](mailto:pasqualeguidaalpina@gmail.com) o telefono : 3497933893