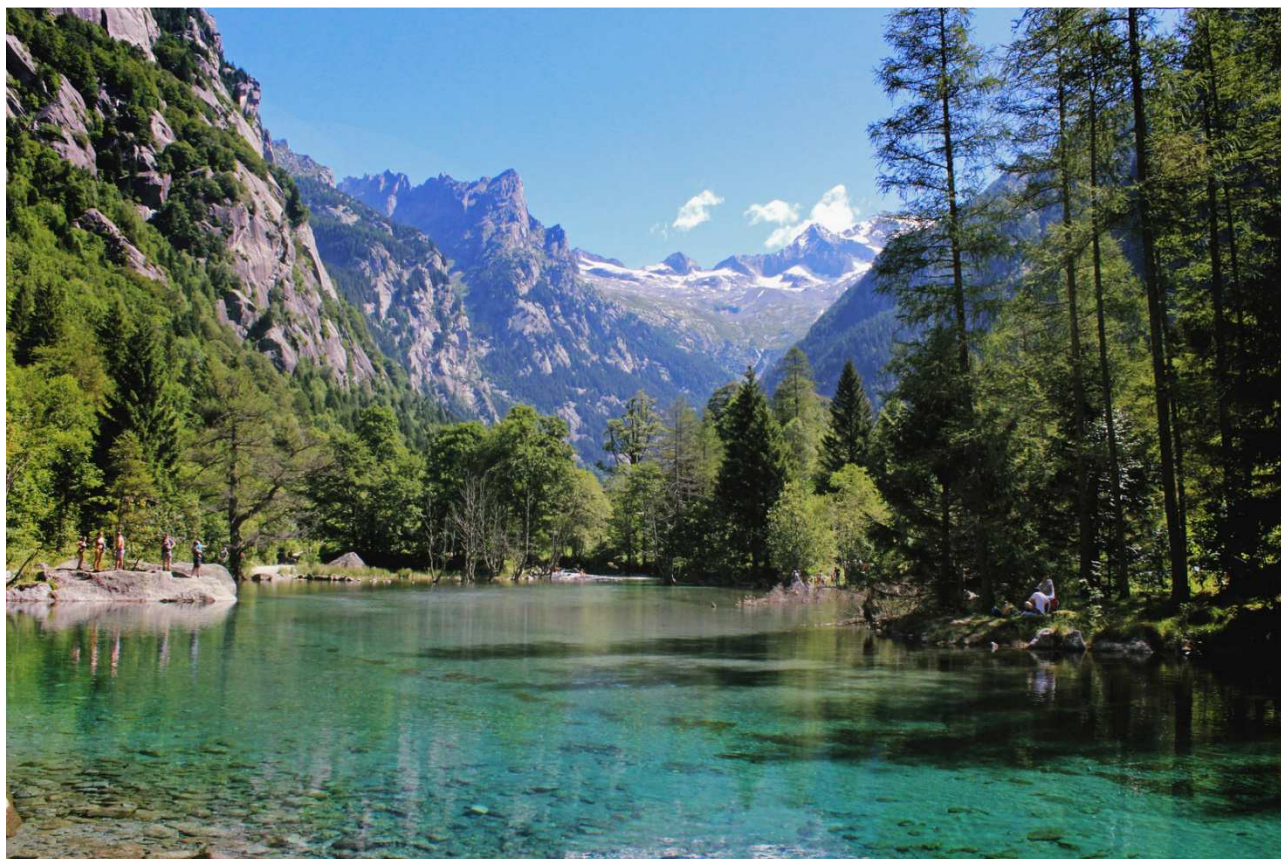


Corso di Iyengar Yoga e Trekking in Valmasino ai piedi del Pizzo Badile

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 o telefonare a+39 3349585828 o +39 3451168661

Pasquale Equizi : via e-mail pasqualeguidaalpina@gmail.com o telefono : 3497933893