



Sabato 24 SETTEMBRE 2022

PARADISO DELLA ALTA VAL BOGNANCO

TREKKING YOGA E SALUTE

**UN'ESPERIENZA UNICA PER IL CORPO E LA MENTE!!!
NELLA VALLE DELLE CENTO CASCATE**

IMMERGITI NEL BENESSERE:
TREKKING - YOGA - PILATES - IDROTERAPIA
UNA GIORNATA NELL'ALTA VAL BOGNANCO.

LO STAGE PREVEDE:

- NOZIONI TECNICO-PRATICHE DI TREKKING
- TECNICHE DEL RESPIRO
- IDROTERAPIA CON ACQUA TERMALE
(POSSIBILI-TA' DI USUFRUIRE DELLA PISCINA DELLE TERME DI BOGNANCO).
- UNA SESSIONE DI TREKKING DI MONTAGNA
- FASI DI CORREZIONE POSTURALE
- UNA LEZIONE DI YOGA PILATES E TECNICHE DEL RESPIRO IN QUOTA.

LO STAGE PREVEDE IL PRANZO AL SACCO

AI PARTECIPANTI VERRA' FORNITO UN ESEMPIO DI COLAZIONE
SANA ED ENERGETICA

E

L'ESCLUSIVA BIBITA TERMALE ENERGETICA COMPLETAMENTE NATURALE



SESSIONE DI TREKKING DI MONTAGNA SU PERCORSI
ADATTI A TUTTI
ALTERNATI A FASI DI CORREZIONE POSTURALE.

LEZIONE DI YOGA PILATES E TECNICHE DEL RESPIRO
IN QUOTA,
DOVE L'IMPORTANZA DELLA RESPIRAZIONE
DIAFRAMMATICA E' FONDAMENTALE.

**DIRETTORE TECNICO
e
RESPONSABILE ORGANIZZATIVO**

GIORGIO ARDENTE
(ISTRUTTORE YOGA E PILATES)

PROGRAMMA

ORE 8.00: Partenza da Ispra CLUB HOUSE

- PRESENTAZIONE DELLA GIORNATA CON APERITIVO ENERGETICO
- TREKKING ESPLORATIVO NELL'ALTA VALLE DI BOGNANCO
- IDROTERAPIA CON L'ACQUA CURATIVA DELLE FONTI
- STRETCHING E PRATICA YOGA PILATES
- PRANZO
- WORKSHOP TECNICHE DEL RESPIRO E DEL CAMMINO
- BAGNO ALLE PISCINE DELLE TERME DI BOGNANCO (FACOLTATIVO)

ORE 18.00: Partenza per Ispra



Quota di Partecipazione

€ 35,00
€ 25,00

compreso pranzo al sacco
senza pranzo al sacco

Iscrivetevi al più presto
presso la Vs Associazione