



**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