



TREKKINGITALIA

Associazione Amici del Trekking e della Natura

Milano.Genova.Torino.Firenze.Bologna.Venezia.Roma

TREK E YOGA NELL'HIMALAYA NELLE VALLI DELLO SPITI E DEL KINNAUR LA TERRA DI MEZZO FRA INDIA E TIBET

Da domenica 4 a martedì 20 agosto 2019



La spettacolare valle dello Spiti, racchiusa fra alte montagne himalayane, si trova nell'estremo nord dell'India, nello stato del Himachal Pradesh, ai confini con il Tibet. Più che il Ladakh o il Bhutan, lo Spiti è un centro privilegiato di scoperta della cultura buddhista tibetana autentica in quanto il suo isolamento lo ha preservato da distruzioni e inquinamenti culturali e turistici. Raggiungeremo lo Spiti partendo da Shimla, capitale estiva del periodo coloniale, e seguendo la alta valle del Kinnaur verso il Tibet. Esploreremo lo Spiti mescolandoci con le popolazioni locali e godendo il ritmo della vita dei villaggi rimasto invariato da secoli. Gli abitanti sono agricoltori e coltivano orzo, altri cereali e ortaggi e vivono insieme alle loro greggi di pecore, capre e yak. Visiteremo antichi monasteri che preservano affreschi e thanka, in particolare il Monastero di Tabo, uno dei monasteri più antichi del mondo, il favorito del Dalai Lama. Il ritorno si farà ad anello, via Manali e la valle di Kullu.

In questo ambiente paesaggistico e culturale il nostro viaggio e i nostri trek saranno abbinati alla pratica dello yoga e della meditazione, quest'ultima quando sarà possibile in monasteri, templi o in mezzo alla natura. Lo yoga si praticherà almeno una volta al giorno. La pratica, se al mattino, sarà mirata a risvegliare il corpo e le nostre energie per prepararci ad affrontare i trek e, se alla sera, ci toglierà fatica e faciliterà un riposo ristoratore. Verranno proposte tecniche respiratorie volte a mitigare gli effetti dell'altitudine. Le lezioni saranno adatte a tutti, anche a principianti assoluti.

Socio accompagnatore: Jean-Marie Bouroche, Sezione di Genova: jean.marie.bouroche@trekkingitalia.org

Insegnante di yoga: Simona Ramazzotti, insegnante presso il Centro Natura di Bologna, sramazzotti.sr@gmail.com

Quote e informazioni: per coloro che verseranno la caparra entro il 1 maggio 2019 euro 1.890€ per 11 a 15 partecipanti; euro 2.080€ per un numero inferiore. Dopo il 1 maggio 2019 euro 2.080€ per tutti. Biglietto aereo Malpensa - Chandigarh non incluso (circa 900€ -1.000€ secondo la data di prenotazione).

Chiusura iscrizioni: 4 giugno.
Massimo 15 partecipanti, minimo 7.