



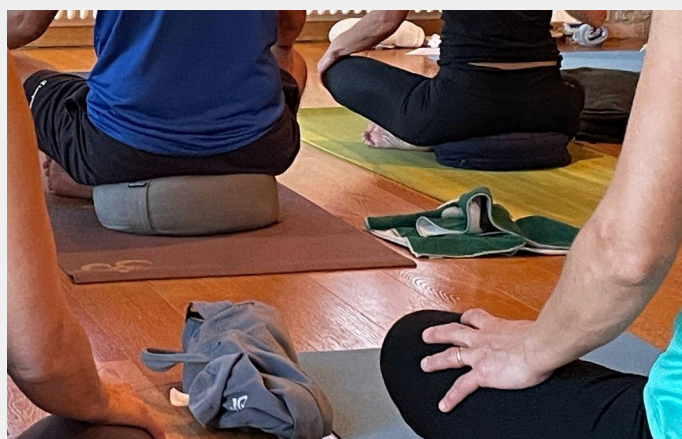
TREK E YOGA SUL CRINALE DOVE LE ONDE SI INCONTRANO CORPO E MENTE VAGANO NELL'APPENNINO TOSCO-EMILANO

Da venerdì 17 a domenica 19 maggio 2024

Il paesaggio si offre ai nostri occhi come un dipinto placido, ma si tratta invece di un dialogo mutevole, un intreccio di relazioni che modella e nutre luoghi, comunità. Non esiste separazione tra noi che valichiamo il crinale appenninico e le faggete, il respiro del passo e le parole confidate al compagno di cammino. Le coordinate geografiche e le posizioni dello yoga sono gli elementi di questo gioco: una sensibilità corporea che, facendo e osservando, tra realtà e introspezione, ne definisce una mappa personale, un paesaggio interiore. Una via che passa tra territorio, corpo e mente.

Il sentiero di crinale mette ordine a tutto ciò che ruota attorno a noi. È il tratteggio che allinea la storia di questa terra: la Pianura Padana con le valli del Taro e del Parma da una parte e le onde del Mediterraneo e delle Apuane, dall'altra. E maree di storie al fuoco del camino, profumi vegetali e antichi saperi, vagano allo stormire dei faggi.

Cammino e yoga, andare e stare, orizzontale e verticale: due pratiche per entrare nel paesaggio e dire io sono paesaggio. Per vivere in piena consapevolezza l'ambiente e sostenere il nostro equilibrio psico-fisico, il cammino e la pratica dello yoga sono adatte a tutti.



Guida e interprete ambientale: Carmelo Vanadia - Georama Esplorazioni Contemporanee - info@georama.eu
Insegnante di yoga: Simona Ramazzotti - Centro Natura Bologna - sramazzotti.sr@gmail.com

Quote di partecipazione & info:
da 12 a 14 partecipanti € 250 - oltre sino a 16 partecipanti € 235
numero minimo: 12 partecipanti
soggiorno e sistemazione presso: Rifugio Lagdei
per info e iscrizioni: contattare Carmelo o Simona