



TREK E YOGA A MONTERIGGIONI

Entrare nel paesaggio con il corpo e con lo spirito

Da venerdì 11 a domenica 13 novembre 2022

Siamo nei dintorni di **Monteriggioni**, un castello con 14 torri che Dante utilizza per descrivere l'orribile visione dei giganti che spuntano per metà dal terreno infernale. Le esperienze di cammino, immerse tra le colline della Montagnola senese, saranno abbinate alla pratica di **hatha yoga**: al mattino per risvegliare il corpo e prepararci ad affrontare i trek e alla sera per toglierci fatica e facilitare un riposo ristoratore.

Le lezioni, come i cammini, saranno adatte a tutti, anche a **principianti assoluti**.

Saremo ospiti presso l'**Agriturismo Ebbio**, un casale del 1200: un luogo incantato lungo la **Via Francigena**, ideale per immergersi nel paesaggio toscano, con animali, orto, vigna e ulivi. L'Agriturismo dispone di belle, grandi e confortevoli camere a due, tre o quattro posti letto, arredate con straordinario gusto, e di un imponente salone con enorme camino. La sala di yoga è ricavata dall'antica stalla! Vengono preparati ottimi pasti vegetariani.



Guida e interprete ambientale: Gianluca Migliavacca - Georama Esplorazioni Contemporanee - info@georama.eu

Insegnante di yoga: Simona Ramazzotti - Centro Natura Bologna - sramazzotti.sr@gmail.com

Organizzatore: Jean-Marie Bouroche jean.marie.bouroche@gmail.com

Quote di partecipazione & info:

€ 305 per 15 o 16 partecipanti

€ 295 per 17 partecipanti

numero minimo: 15 partecipanti

chiusura iscrizioni: 20 ottobre 2022.

per info e iscrizioni contattare Jean-Marie o Simona.

organizzazione tecnica: VACANTIONER VIAGGI