



Associazione di Guide
Ambientali Escursionistiche
della provincia di Parma

REGGIO GAS
VERDE & BLU



GUIDA ASSOCIATA
Aigae
Associazione Italiana Guide
Ambientali Escursionistiche

TREKKING & YOGA SUL SENTIERO DI MATILDE

DOMENICA 6 MAGGIO - partenza da Carpineti ore 10.00 - anello 3 h 30



QUANDO

Domenica 6 maggio

Ritrovo ore 9:45

Partenza ore 10.00

Punto di ritrovo: Vicolo
Borella, Carpineti (RE)

TIPO PERCORSO

Percorso ad anello
dislivello 300mt

Durata circa 3 h 30 min + 2
classi di yoga da 40 min

Prenotazione obbligatoria
Quota: 20€

INFO TECNICHE

scarpe da trekking alte,
cappello, pantaloni lunghi,
impermeabile, binocolo,
acqua da bere, pranzo al
sacco.

L'organizzatore declina
ogni responsabilità in
merito a eventuali incidenti
a persone/cose durante
l'escursione. Non è prevista
copertura infortuni per i
partecipanti. La Guida si
riserva di non accettare
persone non
adeguatamente attrezzate.
L'escursione sarà annullata
in caso di maltempo.

Un'escursione

che unisce storia,
natura e yoga.

Saremo nel MAB

Unesco sulle orme dei
protagonisti del
passato, seguiremo il
sentiero Matilde, per
attraversare la
splendida cornice del
castello di Carpineti e
la Pieve di S.Vitale.

La zona, che domina le
vallate del Tresinaro e
del Secchia, è una
ricchezza di contenuti.

Oltre che conoscere
da vicino le vicende di
Matilde di Canossa,
del Castello di
Carpineti e della Pieve,
toccheremo da vicino
la natura amplificando
i benefici del trekking
attraverso la pratica di
due lezioni di Yoga
condotta
dall'Insegnante
certificata Claudia
Fontanesi.

Perché unire Trekking e Yoga?

equilibrio muscolare
armonico, maggiore
coordinazione dei
movimenti attraverso
un corpo consapevole,
incremento flessibilità,
agilità;

sviluppo di una
postura equilibrata che
porta beneficio
all'intero apparato
muscolo scheletrico;

espande la capacità
polmonare
potenziando
l'esperienza del
trekking;

amplifica la
concentrazione nel
contesto della natura
godendo a pieno dei
benefici del vivere nel
presente;

INFO & PRENOTAZIONI

torreggianifranco@virgilio.it

Cell. 3475320761

Escursione guidata da
TORREGGIANI FRANCO
GUIDA AMBIENTALE
ESCURSIONISTICA

[https://
www.facebook.com/
SentieriEmiliani/](https://www.facebook.com/SentieriEmiliani/)

Abilitazione ufficiale
Regione Emilia Romagna
Guida assicurata come
disp. di LR n°4 1/2/2000

Lezione di Yoga
condotta da:

Claudia Fontanesi

Insegnante Hatha Yoga
Akhanda Yoga - RYS 200
h Yoga Alliance
cell 340 96 00 508
www.happyyoga.eu