



Palmi e Piante



Programma e prezzi

SABATO 10 OTTOBRE

- 14:30-15:00 arrivo in rifugio
- 15:30-17:30 laboratorio creativo di lavorazione dell'argilla
- 17:45-19:15 pratica di yoga
- 20:00 cena

DOMENICA 11 OTTOBRE

- 7:00-7:45 pratica di yoga
- 8:00 colazione
- 9:00 partenza per la camminata
- Pranzo al sacco al lago
- 16:00 rientro in rifugio, cerchio di chiusura e conclusione del weekend

160€

La quota include:

- pernottamento in dormitorio
- 3 pasti vegetariani
- tutte le attività

La quota non include:

- bevande
- sacco lenzuolo (noleggio: 5€)

DATI TECNICI TREKKING

Percorso ad anello verso il Lago Nero

sviluppo: 10km

dislivello: 700 m+

difficoltà E (media)

obbligatori scarponcini da trekking alti



**PRENOTAZIONI ENTRO
GIOVEDÌ 1 OTTOBRE**

In caso di maltempo l'evento sarà comunque confermato, con una variazione del programma.



Yoga e Trekking in Valle Maira



Palmi e Piante



...un tempo per riconnettersi

- Hatha Yoga
- Pranayama e Mantra
- Trekking guidato
- Laboratorio manuale con l'argilla
- Esercizi di earthing in Natura
- Consigli ayurvedici
- Cibo genuino e locale

10 e 11 ottobre



Rifugio Lou Lindal,
Borgata Preit di Canosio



Siamo Martina Fiona Daniele - insegnante di yoga, naturopata, terapeuta ayurvedica e
Marco Dotta - Guida Ambientale Escursionistica.

Entrambi grandi amanti della Natura in ogni sua forma, vi accompagneremo, tra i colori
dell'autunno, in un bellissimo weekend di lentezza e ascolto.

INFO E PRENOTAZIONI



Martina 338 3744473
Marco 335 1689758

 fio.nature_lastregaverde
il.bardo.montano