

# TREKKING & YOGA

“Percepiamo il corpo in cammino”



Attraverso semplici esercizi sulla mobilitazione delle anche, sull'appoggio dei piedi a terra e l'allineamento della colonna, proveremo ad affinare la sensibilità e ad aprire l'attenzione nello stesso tempo alla nostra camminata e al contesto naturale intorno a noi.

sabato 15 settembre 2012

## Programma:

Ore 10.30 ritrovo in Piazza Vittorio Veneto a Pievepelago.  
Spostamento con auto proprie fino al Lago Baccio. Da qui Passeggiata di 20 minuti e pratica di yoga, di circa un'ora. Verso le 12,30 circa, passeggiata di ritorno alle auto e rientro a Pievepelago. La lezione si terrà in qualsiasi condizione atmosferica: in caso di pioggia si utilizzerà in una struttura coperta di Pievepelago. In caso di forte sole la lezione sarà tenuta in un'ampia collina all'ombra.

Possibilità di pranzo presso il Rifugio Marchetti tel. 0536 71253

La partecipazione è gratuita.

Per informazioni: Laura Ferrari 340 2539472

*Laura Ferrari*

*Laureata in filosofia. Diplomata istruttrice di Hatha Yoga nel 1998 con il M. Bruno Baleotti, continua la sua formazione studiando diversi stili di yoga fino ad approfondire lo stile Ashtanga Vinyasa. Insegna regolarmente dal 1998.*