



# WEEK-END 15/16 DICEMBRE AL LAGO DI GARDA A PASSO DI NORDIC & IYENGAR YOGA

## PROGRAMMA

### SABATO 15 DICEMBRE: Sentiero delle scale (Tempesta-Parco delle Busatte di Torbole)

**Ore 07.00** Ritrovo a Parma-Park Nord ( autostrada ), arrivo previsto ore 9.30.

**PROPOSTA N°1 SENTIERO DELLE SCALE:** inizio escursione da Tempesta. (60 m s.l.m.) si sale a su facile strada forestale per circa 15 minuti, al bivio si prende la strada sterrata a sinistra e si prosegue dritto fino al Parco delle Busatte (272 m s.l.m.) , su sentiero panoramico delle scale. Le scalinate sono tre, (completamente in sicurezza) per un totale di 400 scalini dove ci aspettano molti punti panoramici su tutto il Lago. Quindi si prosegue fino a Torbole paesino caratteristico sul lago di Garda da dove si potrà ammirare un tramonto spettacolare e ritorno a Tempesta con il Bus;

**Tempi di percorrenza con soste incluse 2/ 3 ore-distanza 8 km- Difficoltà: E- Pranzo a sacco**

**PROPOSTA N°2 SENTIERO DELLE MADONNINA:** inizio escursione da Malcesine (89 m s.l.m) fino alla Madonnina dell'Accoglienza (336 m s.l.m.) attraversando splendidi oliveti con vista panoramica sul lago e sul Castello Scaligero;

**Tempi di percorrenza con soste incluse 2/3 ore-distanza 6,5 km- Difficoltà: E- Pranzo a sacco**

**PRATICA IYENGAR YOGA:** dalle ore 17.00 alle ore 18.30 con Laura

### DOMENICA 16 DICEMBRE : Camminata natalizia sul Sentiero del Pellegrino (GARDA-MALCESINE Km 30)

**Ore 9.20** - Ritrovo al parcheggio dell'autostazione di Garda ed incontro con Barbara l'organizzatore della camminata a scopo benefico, in tale occasione verrà raccolto un contributo "libero" che sarà devoluto alla missione di Padre Casella in Uganda e l'A.B.E.O.

La camminata è possibile frazionarla in tre tappe (nessun obbligo di percorrerla tutta): 1° tappa 30 km-2° tappa 23 km; 3° tappa 13 km.

**Tempi di percorrenza con soste incluse 7 ore-distanza 30 km- Difficoltà: E- Pranzo a sacco**

**PRATICA IYENGAR YOGA:** dalle ore 6.30 alle ore 8.00 con Laura

Per un'escursione più sicura si consiglia di indossare indumenti adeguati alla stagione e scarpe con un buon grip. Cibo e acqua.

Pernottamento presso Family House –Castelletto di Brenzone

**Quota individuale comprensivo delle mezza pensione (escluso le bevande)** Euro 50,00

**Obbligatorio tesseramento validità dal 1° Luglio 2018 al 31 luglio 2019 ASD PRCHECAMMINA e certificato medico** Euro 15,00

**Costo dell'escursione (sabato 15 dicembre)** Euro 15,00

**Costo lezioni Iyengar Yoga (pomeriggio del sabato 15 dicembre e lezione del mattino di domenica 16 dicembre)** Euro 30,00

Le adesioni dovranno pervenire per motivi organizzativi entro e non oltre Mercoledì 28 Novembre e sarà richiesto un'acconto di 30 euro ed il saldo la settimana prima della partenza e potrà essere effettuato tramite bonifico sul seguente codice IBAN:

IT59 L084 5412 7000 0000 0250 197 (intestato all'associazione indicando Nome/Cognome e la causale.)

Per ottimizzare al meglio il viaggio fra i partecipanti e le spese saranno da dividere fra i componenti di chi mette fuori il proprio mezzo, ad esclusione di chi mette fuori il proprio (usura).

## INFO E PRENOTAZIONI

Patrizia Baretta cell. 339/2792580 mail [parmachecammina2016@gmail.com](mailto:parmachecammina2016@gmail.com)

Laura Montanari cell. 329/4099639 mail [studioyogaparma@icloud.com](mailto:studioyogaparma@icloud.com)

**Iscrizioni entro il 28 novembre—Posti disponibili 20**

[www.parmachecammina.com](http://www.parmachecammina.com)

[www.studioyogaparma.it](http://www.studioyogaparma.it)

