

Yoga & StoryTrekking

Sesto Grado- Oltre il limite delle possibilità

Seminario residenziale nel Parco dell'Alto Appennino Modenese



Un weekend di yoga, camminate e storie. Una **nuova proposta di trek e yoga** a cui si combina la **narrazione**.

Lo **StoryTrekking**, attraverso l'utilizzo delle tecniche di storytelling, propone un nuovo approccio all'escursionismo in natura. Ogni proposta nasce dall'intreccio inedito di un percorso e di una storia.

Durante la camminata, in un'alternanza di passi e di racconto, prenderà corpo "**Sesto Grado - Oltre il limite delle possibilità**" di e con Andrea Franceschini. Storia di un'amicizia straordinaria nel cuore delle montagne selvagge.

La pratica di yoga, adatta a tutti, ci accompagnerà nel percorso. Mira a preparare e compensare l'attività di trekking, ad aprirci all'ascolto e ad armonizzare le discipline. Verranno proposte **posizioni, pratiche respiratorie e meditative**.

**Da venerdì 10 a
domenica 12 settembre 2021**

presso Agriturismo "Il Feliceto"
Via Ca' Zucchi, 454/a
Fanano (MO)
www.agriturismofeliceto.blogspot.com

con

Andrea Farina, insegnante di yoga
www.yogarimini.it

e

**Andrea Franceschini, Guida
Ambientale Escursionistica**
www.storytrekking.it

Info Pratiche Escursioni

DATI TECNICI indicativi per il sabato

Difficoltà: Escursionistica (E); lunghezza: 12km ca.

Dislivello: +/- 800m.

Durata: circa 6 ore (escluse soste) + 1 ora di racconto a tappe

Escursione adatte a chiunque sia solito al cammino, in stato di buona salute fisica.

Attrezzatura OBBLIGATORIA:

Cappellino, scarponcini da trekking con suola scolpita, scorta personale di acqua (almeno 1,5 litri – portate le vostre borracce. Si possono riempire gratuitamente alla fonte che si trova presso il Feliceto), anti vento impermeabile, mantella/ coprizaino impermeabile, un calzettone di cambio, occhiali da sole, repellente per insetti.

Attrezzatura consigliata:

Bastoncini da trekking.

Le escursioni saranno guidate da Andrea Franceschini - Guida Ambientale Escursionistica (GAE) - e ideatore dello StoryTrekking.

Info Pratiche Yoga

Verranno proposte **pratiche di hatha yoga adatte a tutti (anche principianti assoluti)** che includeranno posizioni (asana), pratiche respiratorie (pranayama) e meditazione (dhyana). Gli appuntamenti saranno: il sabato al mattino al risveglio e al ritorno dalla camminata, la domenica l'intera mattinata.

Materiale da portare:

tappetino, cintura da yoga o simili (un foulard o una cintura da accappatoio vanno bene), abbigliamento adatto per la pratica (panta o pantaloni della tuta, magliette, calzettini, felpa); cuscino o panno per sedersi durante le pratiche respiratorie e meditative.

Le pratiche di yoga saranno guidate da Andrea Farina, insegnante di yoga e socio YANI.

La struttura e i dintorni

Situata nel cuore dell'Appennino Tosco-Emiliano, all'interno del Parco del Frignano a 1200 mt d'altitudine, nelle zone del bellissimo crinale appenninico toско-emiliano. E' una **struttura caratteristica della metà del '600** completamente ristrutturata. Propone un'**accoglienza familiare**, con cucina tipicamente casalinga a base di prodotti freschi di produzione propria a basso impatto ambientale oppure di produzione locale.

A disposizione dei partecipanti camere arredate in stile rustico ispirato alle caratteristiche del luogo: 2 triple, 2 doppie con letti separabili e 3 matrimoniali. Ogni camera ha il proprio bagno.

N.B.: per rispettare le norme anti COVID abbiamo ridotto il **numero massimo di partecipanti a 16**, di cui 6 persone devono essere coppie o disponibili a dormire nello stesso letto (le 3 camere matrimoniali **non** hanno letti separabili).

La sala di yoga, molto ampia e silenziosa, è esterna alla struttura.

Quote di partecipazione

Per yoga e storytrekking: € 90.

Per vitto e alloggio: € 140. Include 2 pernottamenti, i pasti vegetariani, incluso il pranzo al sacco del sabato (panini di loro produzione con formaggi, insalata, pomodori e uovo sodo), la sala di pratica. Sono esclusi bevande, dolci, caffè e liquori.

Arrivo al Feliceto:

venerdì 10 settembre entro le ore 19

Rientro:

domenica 12 settembre dopo pranzo

POSTI LIMITATI

PRENOTAZIONE OBBLIGATORIA entro **martedì 10 agosto** con pagamento di acconto di € 140 non rimborsabile.

L'iniziativa si terrà con minimo 10 persone iscritte entro il 10 agosto.