



TREKKINGITALIA

TREK E YOGA IN VAL D'ORCIA

Da venerdì 28 maggio a mercoledì 2 giugno 2021



Ospiti dell'antico borgo di Monticchiello vicino Pienza camminiamo per scoprire le ricchezze straordinarie della Val d'Orcia: castelli, vigneti prestigiosi, rapinose colline toscane, città d'arte... I nostri trek saranno abbinati alla pratica dello yoga. Camminare e praticare yoga, vivere pienamente e sostenere il nostro equilibrio psico-fisico.

La pratica dello yoga, adatta a tutti (anche a principianti assoluti) al mattino sarà mirata a risvegliare il corpo e le nostre energie per prepararci ad affrontare i trek e alla sera ci toglierà fatica e faciliterà un riposo ristoratore.

Saremo ospiti dell'antico e meraviglioso Podere Isabella e godremo di una vista unica sullo spettacolare panorama della Val d'Orcia e del monte Amiata. È un luogo davvero incantato, nato dall'amore e dalla ricerca del bello.

Ospite d'onore: Pina Siotto, chef vegetariana di grande esperienza e di fama nazionale, che preparerà tutti i pasti pensandoli per le nostre esigenze, utilizzando quanto più possibile le materie prime del luogo.



Socio accompagnatore: Jean-Marie Bouroche, Trekking Italia Lombardia, jean.marie.bouroche@trekkingitalia.org
Insegnante di yoga: Simona Ramazzotti, insegnante presso il Centro Natura di Bologna, sramazzotti.sr@gmail.com
Chef: Pina Siotto, www.vegetaliana.it

Numero minimo di partecipanti: 14. Numero massimo: 28.

Per informazione e iscrizione, contattare gli organizzatori Jean-Marie o Simona dall'inizio del 2021