

Guide Altopiano e Chandra Yoga

propongono

In sintonia con la Natura

Passeggiate nella Natura ricercando il benessere attraverso lo Yoga

Il legame con la terra

Monte Interrotto • 21 Maggio, al tramonto • Ritrovo alle 19:15 presso il Laghetto di Lumera

Quello che ci sta intorno influenza in maniera diretta ogni nostra sensazione. Attraverso i cinque sensi cercheremo di focalizzare ciò che uno specifico luogo ci può trasmettere, lasciandoci persuadere dal contatto diretto con esso.

L'immaginazione che si insinua tra le ombre del faggio

Cima Ekar • 4 Giugno, all'alba • Ritrovo alle ore 5:15 presso la località Turcio

Esistono luoghi che stimolano in particolar modo la nostra fantasia. Ci lasceremo accompagnare dalle sfumature e dalle ombre di un vecchio faggio, sciogliendo l'immaginazione tra le loro infinite tonalità.

Il risveglio del Corpo e lo scorrere delle Stagioni

Altarknotto • 25 Giugno, all'alba • Ritrovo alle ore 5:15 presso Piazza Santa Giustina a Roana

I cambi di stagione si riflettono nella nostra alimentazione. Risveglieremo l'organismo con una serie di esercizi che agevolano il metabolismo ed il benessere del corpo.

Apriamo il cuore alla Natura

Monte Ongara • 9 Luglio, al tramonto • Ritrovo alle ore 19:00 presso il Piazzale delle Melette

Il cuore è da sempre nell'immaginario collettivo accostato alle emozioni più forti. Proveremo ad ascoltare anche la sua voce più concreta, cercando calma e distensione nel contatto con la Natura.

Il linguaggio del bosco

Monte Zovetto • 23 Luglio, all'alba • Ritrovo alle ore 5:15 presso il Piazzale Ex Stazione a Cesuna

I suoni del bosco possono aiutarci ad essere più sinceri con noi stessi, affrontando le preoccupazioni ed i pensieri più reconditi.

Ispiriamoci alla Natura

Monte Erio • 6 Agosto, al tramonto • Ritrovo alle ore 18:30 presso il «rifugio K2» a Roana

La Natura trova sempre armonia tra i suoi molteplici aspetti. Ci ispireremo a questo per capire qual'è il nostro personale equilibrio tra il razionale e l'astratto, cercando di cogliere quell'armonia che dovrebbe sempre essere il nostro punto di riferimento.

Il labirinto dell'Essere

Castelloni di San Marco
20 Agosto, all'alba • Ritrovo alle ore 5:15 presso i giardinetti di Gallio

Tra gli scorci di un luogo tanto suggestivo quanto misterioso affronteremo il labirinto delle nostre consapevolezze.



www.Asiago.it
Il portale dell'Altopiano dei 7 Comuni

www.GuideAltopiano.com

Passione ed Amore per la Terra in cui siamo nati...



Per informazioni e prenotazioni: 340.73.47.864 • info@guidealtopiano.com
Seguendoci sul sito www.guidealtopiano.com troverete tutte le nostre escursioni e sarete sempre aggiornati su eventuali variazioni del programma