



Regione Lombardia
Sezione Milano Centro

Sabato 23 marzo 2013

TREK RELAX

Un sabato nella natura per coniugare l'attività fisica di "slow trek" a momenti di relax, meditazione, e attività di gruppo, di condivisione e "ascolto" tra i monti della "Costiera dei Cech"

La giornata sarà gestita e organizzata con l'aiuto e il supporto di due amiche:

**Lorenza Borra, Counselor
dott. Daniela Rocchetti, Psicoterapeuta**

PROGRAMMA.

Appuntamento: ritrovo a Milano, Piazzale Lotto davanti al Lido alle ore 7.30. Si partirà alle 7,45.

Arrivo previsto a Cino (sopra Morbegno) intorno alle ore 9,30.

Verso le 10,00 inizio delle attività: trek verso l'Alpeggio di Alpe la Piazza (e se faremo in tempo sino ai "Prati dell'O") che si alternerà con momenti di ascolto di sé, degli altri e della Natura attraverso occasioni di gioco, meditazioni guidate e contatto con ciò che ci sta intorno. Si prevede un tempo di salita di circa 1 ora e mezza per alpe la Piazza (più eventualmente 1 altra ora per Prati dell'O)

Rientro al parcheggio di Cino previsto per le 17,00 circa.

Rientro a Milano previsto per l'ora di cena.

COSA PORTARE: abbigliamento sportivo da montagna da indossare a strati (di cui un capo di media pesantezza) e una giacca impermeabile. Scarpe adatte per un trekking, guanti, cappello di lana e di cotone, occhiali da sole, un telo per stendersi sull'erba.

PRANZO AL SACCO.

QUOTA DI PARTECIPAZIONE: 5€ di assicurazione

Per ragioni organizzative si accettano al massimo 15 Partecipanti.

LA QUOTA COMPRENDE: assicurazione di responsabilità civile e Europassistance.

LA QUOTA NON COMPRENDE: le spese vive di trasporto, assicurazione infortuni che i partecipanti potranno stipulare per conto proprio e tutto quanto non espressamente citato alla voce "La quota comprende".

Avventure nel Mondo non si fa carico dell'organizzazione dei trasporti, i partecipanti dovranno essere autonomi e trovarsi nei punti di ritrovo all'ora indicata.

IMPORTANTE: per l'iscrizione è indispensabile comunicare: nome, cognome, mail, tel. cellulare, data e luogo di nascita. Senza questi dati la **registrazione** non avrà seguito. N° max. partecipanti: 15. Termine iscrizioni entro il 18 marzo 2013.

INFORMAZIONI: Per prenotazioni ed informazioni inviare una e-mail **SEMPRE** ad **ENTRAMBI** gli organizzatori:

Giancarlo Vassena, E-mail: gvassema@libero.it cellulare 348-7775171

Paola Bonazzi E-mail: paolabonazzi@libero.it 333-6464733

AVVISO: Le escursioni (trek, camminate) organizzate da VIAGGI NEL MONDO **non prevedono accompagnatori professionisti**, si dà quindi per scontato che chi sceglie di partecipare disponga di esperienza di montagna e preparazione fisica adeguata all'escursione prescelta. L'itinerario potrà subire variazioni o annullamento in funzione delle condizioni meteorologiche o eventi eccezionali a insindacabile giudizio degli organizzatori.

ORGANIZZAZIONE TECNICA VIAGGI NEL MONDO srl – Largo Grigioni 7 - 00152 Roma (polizza obbligatoria per la responsabilità civile Assicurazioni Generali e Polizza di assistenza Europassistance).

Il partecipante dichiara di aver preso visione delle Condizioni Generali di Partecipazione ai Viaggi pubblicate sul sito internet: www.viaggiavventurenelmondo.it e sulla rivista Avventure Nel Mondo disponibile presso tutte le sezioni dell'Angolo dell'Avventura

Visita il sito www.viaggiavventurenelmondo.it

Le nostre iniziative sono presenti nella sezione Vita associativa/Lombardia/Milano/Milano centro