

WE27 TREK E MEDITAZIONE : RITORNO A SOLOGNO
sabato 16, domenica 17 settembre 2017
Weekend residenziale



Andiamo sull'Appennino Reggiano e nell'Alta Valle del Secchia a praticare e a camminare in consapevolezza: quando siamo stati da queste parti nell'agosto del 2016 siamo stati ben accolti e volentieri torniamo all'Ostello di Sologno. Quest'anno seguiremo nuovi percorsi, sia verso Monte Orsaro che nell'Alta Valle del Secchia.

Per un ottimale lavoro su se stessi, perché trekking e meditazione possano veramente dialogare tra loro, tutti i partecipanti sono invitati al silenzio durante il cammino: il silenzio sarà necessario ad ascoltare se stessi nel proprio muoversi, nello sforzo, nei pensieri e negli stati emotivi.

PROGRAMMA

1° giorno: Ritrovo ore 7,30 in via Barozzi, 5 Entrata Est FS con auto proprie. Viaggio per le fonti di Poiano; appuntamento a Poiano alle 9,30.

Trek: Fonti di Poiano (m 400), Poiano (m 550), M.te Cafaggio (m 865), Sologno (m 700), Fondovalle Secchia (m 400), Fonti di Poiano

Ore di cammino 5 – dislivello m 600 – facile/medio

Assegnazione delle camere, meditazione, cena.

2° giorno: Colazione, meditazione.

Trek: Casalino (m 929), sentiero 609, P.so Cisa (m 1550), sentiero 621, Casalino

Ore di cammino 5 – dislivello m 630 – facile/medio.

A fine trek ritorno alle proprie sedi

Socio Accompagnatore: Valentina valentina_comba@yahoo.it cell 335-6141618

Insegnante di meditazione: Gianfranco Bertagni

NOTE:

Le persone vegetariane, vegane o con intolleranze sono pregate di comunicarlo all'accompagnatore all'atto dell'iscrizione. Si prega inoltre di specificare se muniti di auto o se è richiesto un passaggio.

QUOTA: prima del 15 luglio € 88,00; dopo il 15 luglio € 88,00 per 14 o più partecipanti, € 110,00 per un numero inferiore. Min 7 /max 20 partecipanti.

La quota comprende: pernottamento in ostello in camere triple, doppie e camerata; cena, colazione, insegnamento e accompagnamento.

La quota non comprende: viaggio A/R, pranzi al sacco, bevande, extra e quanto non espressamente menzionato alla voce la quota comprende.

ISCRIZIONE: in sede per mail o per telefono. L'iscrizione è valida al momento del versamento di una caparra di **€ 50,00**.

I pagamenti possono essere effettuati in sede in contante o con bancomat o utilizzando:

- Conto Corrente Postale n° 35759521

- Conto Corrente Bancario Banca Prossima IBAN IT 44 L 03359 01600 10000 0079706

intestati a Trekking Italia Sezione Emilia-Romagna, indicando nella causale **Rif. 12705 Sologno** e mandando copia del versamento per fax o per mail. Si prega di versare il saldo almeno 8 giorni prima della partenza.

Chiusura iscrizioni: 30 agosto.

Per partecipare è necessario essere soci Trekking Italia. L'iscrizione prevede il versamento della quota annuale di euro 20,00 e dovrà essere **contestuale al versamento dell'acconto**; si effettua con le medesime modalità comunicando alla Sede per telefono o email i relativi dati anagrafici.

RINUNCIA DEL SOCIO: In caso di disdetta non tempestiva o a trek confermato, il socio perde l'acconto quota pro-capite già versata alla sede per prenotazioni o acconti del trek e le spese organizzative già sostenute dall'Associazione. Il socio che receda 8 giorni prima della partenza perde l'acconto già versato oltre a un'eventuale quota aggiuntiva a seconda delle spese organizzative non recuperabili sostenute dall'Associazione; al socio che receda da 4 giorni prima della partenza perde il 50% della quota del trekking oltre a un'eventuale quota aggiuntiva a seconda delle spese organizzative non recuperabili sostenute dall'Associazione, al socio che receda da 4 giorni sino al giorno prima sarà addebitato il 75% della quota del trekking; il 100% dopo tali termini. La disdetta deve essere scritta. Il giorno della partenza è sempre escluso; il giorno dell'annullamento è sempre compreso.

Per contattarci: tel. 051-222788 fax 051-2965990

Via dell'Inferno, 20/B – 40126 Bologna

La sede è aperta dal lunedì al venerdì 15,30 - 19,30 - martedì/giovedì/sabato 10 - 12

bologna@trekkingitalia.org

<http://www.trekkingitalia.org/bologna>