

TREK E MEDITAZIONE NELL'APPENNINO REGGIANO
Sabato 6 e domenica 7 agosto 2016
Weekend residenziale



Trek e meditazione alla Pietra di Bismantova e ai Prati di Sara! I trek non presentano difficoltà, i percorsi sono lungo sentieri e mulattiere. Ci attende un ambiente appenninico speciale, che alle spalle ha una lunga storia di particolarità geologiche e antichi villaggi. Questa proposta innovativa di weekend vuole unire il trekking all'attenzione meditativa sul corpo e sulla mente. Alla sera, alla mattina e durante le camminate ci soffermeremo in meditazione guidata da Gianfranco Bertagni, insegnante di Meditazione a Bologna.

Per un ottimale lavoro su se stessi, perché trek 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.

Sabato: Ritrovo ore 8 via Barozzi, 5 Entrata Est FS con auto proprie. Viaggio per Fontana Cornia (Castelnuovo ne' Monti) (RE).

Trek: Fontana Cornia (m 702), Campo Pianelli, Pietra di Bismantova (m 1047), Eremo, Fontana Cornia

Ore di cammino 4 – facile/medio - dislivello m 400

Spostamento all'Ostello di Sologno, meditazione, cena.

Domenica: colazione, meditazione, spostamento da Sologno a Casalino (parcheggio vicino al cimitero).

Trek: Casalino (m 938), Prati di Sara (m 1700), M.te Baggioletto (m 1758) (facoltativo: trek fino al M.te Cusna, m 2120), Casalino

Ore di cammino 5 – medio – dislivello m 820

Ritorno alle proprie sedi; possibilità di fermarsi ad acquistare parmigiano reggiano e altri prodotti locali sulla via del ritorno.

Socia Accompagnatrice: **Valentina** valentina_comba@yahoo.it cell 335-6141618

QUOTA: iscrivendosi prima del 1° luglio € 84,00. Dopo il 1° luglio, € 110,00 da 7 a 10 partecipanti, € 84,00 per 11 o più partecipanti. Min 7 /max 18 partecipanti. Chiusura iscrizioni: 29 luglio.

La quota comprende: pernottamento in ostello in camere triple con bagno, cena (incluso vino e acqua), 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. E' possibile provvedere all'acquisto dei panini per il trek di domenica a Sologno.

ISCRIZIONE: in sede per mail o per telefono. L'iscrizione è valida al momento del versamento di una caparra di € 35,00.

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. 10815 Meditazione** e mandando copia del versamento per fax o per mail. Si prega di versare il saldo almeno 8 giorni prima della partenza.

Per partecipare è necessario essere soci Trekking Italia.

RINUNCIA DEL SOCIO: In caso di disdetta non tempestiva, il socio perde la quota pro-capite eventualmente già versata alla Sede per prenotazioni o acconti del trek e le spese organizzative già sostenute dall'Associazione. La disdetta è da considerarsi non tempestiva per i trek weekend se pervenuta dopo le ore 18 del 2° giorno antecedente la partenza.

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>