

Trek e meditazione a Capodanno (Piemonte)

Da venerdì 30 dicembre 2016 a domenica 1 gennaio 2017

Trek residenziale



Un nuovo weekend di meditazione e cammino con Gianfranco Bertagni – insegnante di meditazione a Bologna.

Ci recheremo a Torre Pellice e cammineremo nella valle e anche verso la Conca del Pra, naturalmente valutando prima le condizioni atmosferiche e dei sentieri. 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.

Saremo ospitati in una struttura con una sala in cui potremo fare meditazione prima e dopo le nostre camminate.

Programma

1° giorno: Primo ritrovo ore 8,30 in via Barozzi, 5 entrata Est FS con auto proprie.

Chi viene in macchina e può condividere il viaggio è pregato di comunicarlo in Segreteria.

Secondo ritrovo a Torre Pellice alle ore 14 presso la Foresteria Valdese (via Arnaud, 34).

L'accompagnatrice attende i partecipanti a Torre Pellice.

Trek: Foresteria, (m 525), via Ravadera, Giordanotti, Coupin (m 787), Tagliaretto

Rientro in Foresteria, cena.

Ore di cammino 3 – dislivello m 260 - facile

2° giorno: Trasferimento a Villanova (m 1225) in macchina.

Trek: Villanova (m 1225), Rif. Jervis (m 1732), Partia d'Amunt (m 1750), Villanova

In caso di presenza di neve sul sentiero verrà effettuato un trek alternativo a quote più basse. Ritorno in Foresteria, cena.

Ore di cammino 6 – dislivello m 540 – facile/medio

3° giorno: Trek: ponte Bianco (m 512), costa Lurans (m 497), ritorno dal ponte Albertenga

Ritorno in Foresteria per il pranzo, partenza per le proprie sedi.

Ore di cammino 3 – dislivello m 200 – facile

Note

E' possibile raggiungere Torre Pellice con mezzi pubblici (treno AV fino a Torino Porta Susa, treno SFM fino a Pinerolo e bus fino a Torre Pellice). Il programma delle escursioni può subire delle modifiche dovute alla situazione meteorologica o ad altri eventi imprevedibili.

Informazioni sul pernottamento

Il pernottamento in Foresteria è previsto in camere da tre persone e due persone. Sono disponibili alcune camere singole (o uso singola) con un supplemento di 24 euro.

Le persone vegetariane o con intolleranze sono pregate di comunicarlo all'accompagnatrice all'atto dell'iscrizione.

Socia accompagnatrice: Valentina 335-6141618

Quota: €140,00 entro il 20 novembre per 11 o più partecipanti. Dopo il 20 novembre e da 7 a 10 partecipanti **€180,00. Min 7/max 14 partecipanti.**

Chiusura iscrizioni 9 dicembre.

La quota include: pernottamento, ½ pensione e pranzo del 1 gennaio 2017.

La quota non include: viaggio a/r, pranzi al sacco, extra (bevande ecc.), altri spostamenti locali, e quanto non espressamente dichiarato alla voce la quota include.

Iscrizione: È possibile iscriversi per mail o telefonando in sede, l'iscrizione è valida al momento del versamento di una **caparra di € 60,00**. I pagamenti possono essere effettuati in sede in contante o con bancomat o utilizzando:

- Conto Corrente Postale n° 35759521
- Conto Corrente Banca Prossima IBAN IT 44 L 03359 01600 10000 0079706

intestati a Trekking Italia Sezione Emilia-Romagna, indicando nella causale **Rif. 11573**

Meditazione mandando via fax o mail la copia del versamento. Si prega di versare il saldo almeno 8 giorni prima della partenza.

Per partecipare è necessario essere soci Trekking Italia. L'iscrizione prevede il versamento della quota annuale di € 20,00. Si effettua con le medesime modalità comunicando alla Sede per telefono o email i relativi dati anagrafici. Il tesseramento 2017 comincia il 1 dicembre. I nuovi soci potranno versare l'importo della tessera assieme al saldo.

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

Orario: dal lunedì al venerdì dalle 16,30 alle 19,30 - martedì/giovedì/sabato 10 - 12

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