

## Scheda tecnica

<b>Wild-Yoga ~ Gole del Sagittario ~ Livello Facile</b>	
<b>Data</b>	Domenica 10 giugno 2018
<b>Luogo e ora dell'appuntamento</b>	<b>Anversa degli Abruzzi ore 10.00</b> Navelli distributore Total Erg lungo la SS 17 ore 8.30 Pescara parcheggio delle Naiadi (lato Nazionale) ore 8.30 Per concordare altri punti di incontro contattare direttamente la segreteria
<b>Fine attività</b>	Ore 14.00 circa
<b>Descrizione attività</b>	<p>Il programma prevede l'escursione lungo il sentiero geologico che da Castrovalva scende nelle Gole. Lungo il percorso la guida illustrerà le caratteristiche e le emergenze naturalistiche presenti nell'area. Immersi nella natura scopriremo la biodiversità, la storia e la geologia di uno dei posti più suggestivi della regione Abruzzo. Amato da tantissimi scrittori e artisti stranieri. Dal borgo di Castrovalva, dopo aver raggiunto il punto panoramico di San Michele, dal quale si gode di una vista mozzafiato sulle Gole del Sagittario e la Valle Peligna, si scende alle sorgenti del Cavuto. Il sentiero non presenta difficoltà tecniche e si sviluppa in una lunghezza massima di 5 km per un dislivello massimo in discesa di 300 m.</p> <p>Il Wild-Yoga prevede lo svolgimento del percorso attraverso delle fermate in cui si farà la sequenza di yoga. Alla camminata verranno alternate le fermate in cui si faranno esercizi che coinvolgono il corpo, la respirazione e la concentrazione. Il percorso e la sequenza si concludono con la meditazione. La durata netta dello yoga è di circa due ore. Il livello di difficoltà sarà facile, permettendo a tutti di prendere confidenza con la tecnica ed il metodo. Verranno dedicati dei momenti di spiegazione dei principi del Wild-Yoga nonché un'introduzione allo yoga e alla sua filosofia.</p> <p><b>Dopo escursione:</b> dopo l'escursione, per chi vuole continuare a socializzare è previsto il terzo tempo presso il ristorante La Fiaccola dove saremo accolti con i piatti della buona cucina abruzzese. Costo del pranzo a menù fisso 20,00 euro. Possibilità di menù vegetariano</p>
<b>Adatto ai bambini</b>	Non Adatto ai bambini
<b>Guida</b>	AMM Vanessa Ponziani 388.836.8340
<b>Maestro Yoga</b>	Riccardo Brignoli 347.714.1834
<b>Costo</b>	Ogni singola uscita ha un costo di 30,00 euro Partecipando a cinque uscite Wild-Yoga, dello stesso livello, ti regaliamo la sesta uscita.
<b>Abbigliamento e attrezzatura</b>	<p><b>PER L'ESCURSIONE:</b> Si consiglia di indossare un abbigliamento comodo. È bene portarsi una giacca impermeabile, magari anti-vento e un pile di medio spessore; una T-shirt; possibilmente pantaloni lunghi; calze da trekking; scarpe da trekking (se nuovi consiglio di indossarli alcuni giorni prima mentre se non li usi da più di un anno, lascia perdere, alla prima camminata la suola si scolla!); un berretto. Inoltre, avrai bisogno di uno zaino comodo, con buoni spallacci, che non uccida la schiena e che abbia la cintura per caricare i fianchi (uno zaino da escursionismo risponde perfettamente alle necessità); i bastoncini telescopici (o bacchette) sono utilissimi per la camminata (se non li possiedi comunicacelo e te li procuriamo noi); occhiali e crema da sole, più uno stick per le labbra; una borraccia o bottiglia da un litro; la macchina fotografica.</p> <p><b>PER LO YOGA:</b> il Wild-Yoga si pratica con gli abiti impiegati per l'escursione. Può essere utile scegliere un abbigliamento non troppo ingombrante che permette movimenti ampi delle braccia e delle gambe. Per avvolgersi durante la meditazione è utile un foulard od una piccola copertina comoda da trasportare. Si aggiunge un materassino da Wild-Yoga. Se non si possiede questo, il più indicato è quello da campeggio.</p>

	<p>legato con dei lacci in modo da poterlo fissare allo zaino. Se si possiedono le calzature minimaliste possono essere messe nello zaino in modo da poter fare pratica con queste. Se non si ha il materassino è necessario comunicarcelo. Sarà nostra premura procurarlo.</p>
<p><b>Avvertenze</b></p>	<p>Partecipando alle escursioni si dichiara di:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. essere informati delle caratteristiche dell'escursione alla quale si intende partecipare, avendo letto la scheda tecnica e contattato la segreteria per i dettagli;</li> <li>2. essere in buone condizioni fisiche e avere un allenamento che consenta di affrontare la difficoltà del percorso previsto dall'escursione;</li> <li>3. dotarsi di abbigliamento e attrezzatura adeguati all'escursione, come indicato nella scheda;</li> <li>4. attenersi esclusivamente alle disposizioni impartite dalla guida e/o segreteria;</li> <li>5. tenere un comportamento responsabile, prudente e collaborativo, rispettoso verso tutti i partecipanti, nei comportamenti e con le parole;</li> <li>6. uniformarsi all'andatura della guida per non disgregare la comitiva e impedire possibili errori di percorso;</li> <li>7. seguire gli itinerari prestabiliti non allontanandosi mai dal gruppo.</li> </ol> <p>Abruzzo Mountains Wild a.s.d. si riserva la facoltà di non effettuare le escursioni/trek in programma qualora non si raggiunga il numero minimo di 5 iscritti. Per partecipare è obbligatorio prenotarsi. Ci si può prenotare fino alle 14.00 del 12/5/2018. La partecipazione al "terzo tempo" va comunicata entro il 5/05/2018</p> <p>La guida si riserva la possibilità di <b>non</b> far partecipare chi <b>non</b> è adeguatamente attrezzato per l'attività in programma.</p> <p>PER PARTECIPARE È NECESSARIO:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• essere soci di AMW (costo tessera 5,00 euro a persona compresa nella quota)</li> </ul>