

www.gardacanyon.it

CANYONING - TREKKING - LAGO DI GARDA E LAGO D'IDRO - ARRAMPICATA - ORIENTEERING



# L'altopiano di Cariadeghe

## UNA MAGICA ACCOPPIATA: YOGA + ESCURSIONE

SABATO 03 LUGLIO 2021

Un'iniziativa di GardaCanyon in collaborazione con Clio Pasotti, insegnante yoga RYT-250 PLUS.  
Per vivere nuove sensazioni di benessere, nella natura ed in completa libertà,  
praticando lo yoga, circondati dai silenzi e dai profumi della montagna.



ESCURSIONE ADATTA A TUTTI, ANCHE AI NON ALLENATI



Conosceremo il Monumento Naturale dell'Altopiano di Cariadeghe, parte dell'omonimo massiccio calcareo nel comune di Serle, piccolo paese vicino a Brescia in direzione del Lago di Garda. Percorreremo insieme i sentieri di quello splendido regalo della natura che è l'altopiano. L'area è meta di fantastiche passeggiate, caratterizzata da numerose specie floristiche. L'escursione ha inizio presso il rifugio degli Alpini di Serle a quota 700 m. Seguendo una carrareccia con modesta pendenza, all'interno di un suggestivo faggeto, dopo circa 1 ora si giunge alla Casina del Comune a quota 894 metri. Per chi non intende proseguire qui è possibile fermarsi all'ombra di un meraviglioso faggio secolare che già da sé vale la giornata. Facoltativamente, si può procedere, con un percorso circolare, di un'altra ora circa, fra doline ed affioramenti calcarei, arrivando fin sulla cima Monte Ucia o del Dosso del Lupo oppure sulla Corna de Cai. Terminato il percorso ad anello, sempre nei pressi della Casina del Comune, lezione di yoga dinamico adatto a tutti, che rientra nell'Hatha Yoga. Una pratica yoga che unisce movimento del corpo e respirazione al fine di ricercare e riscoprire il proprio benessere ed equilibrio psicofisico, il tutto immergendosi completamente nella natura circostante.

**DISLIVELLO** 300 m

**TEMPO DI PERCORRENZA** 3 ore + le soste

**NOTE VARIE** PRANZO AL SACCO

**INTERESSI** PANORAMICO, NATURALISTICO

**EQUIPAGGIAMENTO:** NORMALE DA ESCURSIONISMO (pedule/scarpe da

ginnastica con suola scolpita, pile o felpa, pantaloni lunghi comodi non jeans, zaino, crema solare, kway), tappetino per lezione di yoga, mascherina – occhiali – gel disinfettante. CONSIGLIATI I BASTONCINI DA TREKKING

**RITROVO:** Brescia ore 9:00 presso parcheggio Casello autostrada A4 BS CENTRO **RIENTRO A BS:** circa ore 17:00

**SI EFFETTUA CON ALMENO 10 PERSONE. La quota di 20 € a persona comprende:**

**ESCURSIONE GUIDATA + LEZIONE DI YOGA**

**PAOLA MENEGATO** Tel.: 3388328830 [paola@gardacanyon.it](mailto:paola@gardacanyon.it)

**NICOLA DANESI** Tel.: 3484452357 [nicola@gardacanyon.it](mailto:nicola@gardacanyon.it)

**CLIO PASOTTI** Tel.: 3486621786 [cliopasotti@libero.it](mailto:cliopasotti@libero.it)

INFO E  
ISCRIZIONI