

www.gardacanyon.it

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



# Il monte Carone

## UNA MAGICA ACCOPPIATA: YOGA + ESCURSIONE

SABATO 10 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

Il monte Carone è una cima con eccezionale panorama sul Lago di Garda, sulla cui vetta vi è una croce con due elmi, uno austriaco ed uno italiano, riuniti a monito della stupidità di tutte le guerre. Il Monte Carone, con i suoi 1.621 metri di quota, è una tra le più elevate dell'Alto Garda Bresciano e costituiva durante la prima guerra mondiale un punto tattico per le difese italiane dello "Sbarramento delle Giudicarie" nel suo settore orientale. Interessante la salita con un percorso scavato nella roccia calcarea, dove si potranno ammirare multicolori fioriture. Discesa del versante opposto per raggiungere il rifugio degli Alpini di Vesio in località passo Nota, dove nella grande spianata erbosa, si darà inizio alla lezione di yoga. Un'ottima occasione per vivere un momento di benessere, godere dello splendido panorama del Lago di Garda, praticare yoga circondati dai silenzi e profumi della natura. La lezione di yoga sarà dinamica ed adatta a tutti. La pratica yoga che verrà eseguita deriva dall'Hatha Yoga ed unisce il movimento del corpo e la respirazione, con l'intento di ritrovare la connessione con sé stessi, la natura nella quale si è immersi ed il proprio benessere psicofisico.

**DISLIVELLO** 450 m

**TEMPO DI PERCORRENZA** 4 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 8:00 presso parcheggio Casello autostrada A4 BS CENTRO **RIENTRO A BS:** circa ore 18:00

**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