

Data Escursione: dal **08-12-2022** al **08-12-2022****Tabella Tecnica**

Proposta da :	DedaloTrek associazione di promozione sociale
Tipologia :	
Dislivello :	200 m
Ore :	6 ore
Difficoltà :	T
Lunghezza :	12 km

**Descrizione**

Cosa c'è di meglio di un trekking e uno stretching in mezzo alla natura in riva al lago e sentire profumi provenienti da lontano.

Inizieremo con una sessione di meditazione per poi iniziare il trekking in riva al lago.

Chi è Gisella ?

Un ponte di connessione tra l'uomo e il cielo e noi andremo alla scoperta delle sue tracce.

Un itinerario pieno di emozioni tra uno dei borghi più suggestivi sul lago di Bracciano. Un borgo incantato di intense atmosfere medievali tra arte e cultura, e un sentiero che ci porterà nel punto più alto sopra il lago per un panorama incredibile.

Visiteremo il borgo, il castello duecentesco, l'edificio cinquecentesco con l'Affresco dell'Assunzione in cielo della Madonna di un allievo di Raffaello e poi da qui ci immergiamo in vicoli fino al lungolago per poi dirigersi verso una terrazza panoramica dove la connessione con il cielo è qualcosa di magico e spirituale.

Faremo una pausa in un angolo di spiaggia lontano da rumori, per una lezione completa di stretching, alcuni esercizi di Pilates, di gyrokinesis e una introduzione ai 5 riti tibetani.

Non preoccupatevi se siete alle prime armi con il trekking, sarà una passeggiata adatta a tutti, portate i cani che si divertiranno un sacco.

Per lo stretching, il pilates e i 5 riti tibetani portate un asciugamano o un tappetino su cui stendervi. E anche qui non preoccupatevi faremo esercizi di diverso livello dal principiante all'avanzato per un benessere totale.

Per concludere alcune tecniche di yoga facciale per un ringiovanimento quotidiano.

Cosa aspettate a rigenerarvi ? e non solo il fisico poi passeremo alla mente e a palato in una pasticceria bohemienne

?????? ?? ?????: <https://youtu.be/KwPf1lr2JZI>

**CARATTERISTICHE ESCURSIONE**

DIFFICOLTA': T/E

DISLIVELLO: 200 m

LUNGHEZZA 12 km

DURATA: 6 h

**ORA E LUOGO DELL'APPUNTAMENTO:**

Ore 10.00 via di Prato lungo Trevignano romano ( circolo tennis)

Link Google maps

<https://goo.gl/maps/VHXcTf573wVGmb6d7>

## PER PRENOTARE

Messaggio whatsapp 338 3144177 indicare nome, cognome, n° tessera Federtrek dei partecipanti.

## ACCOMPAGNA

ATUV Cristina Marsan 338 3144177

## COSA PORTARE e ABBIGLIAMENTO :

Pranzo al sacco e consigliati 1 litro d'acqua.

Abbigliamento comodo e adatto ad una escursione e alla permanenza in montagna, in natura o in città e di tutto quanto il partecipante ritenga aver bisogno.

Necessario un capo impermeabile da indossare all'occorrenza come strato più esterno protettivo. Scarpe da trekking.

Consigliati i bastoncini telescopici.

## QUOTE DI PARTECIPAZIONE:

Contributo associativo di partecipazione €10,00 e 5 € con "Tessera Ordinaria" FederTrek, da esibire alla partenza. La partecipazione all'escursione e? confermata solo dopo un contatto telefonico o l'invio di messaggi da parte degli accompagnatori.

**AVVERTENZA:** l'escursione puo? subire variazioni a discrezione degli accompagnatori, e gli stessi si riservano la facolta? di escludere dall'escursione chi non si presenta con l'attrezzatura richiesta. I partecipanti devono essere in buone condizioni fisiche, e non avere subito di recente traumi fisici. Per qualsiasi problema o dubbi, contattare l'accompagnatore

## DISPOSIZIONI ANTI COVID-19

Importanti regole da rispettare per partecipare alle nostre escursioni in sicurezza riguardo il COVID-19 - Obbligatorio avere sempre con se? piu? di una mascherina e soluzione alcoolica disinfettante secondo le indicazioni COVID-19. In caso si sporcasse o si bagnasse, e? importante avere delle mascherine di ricambio e non rimanere sprovvisti. - Essere autosufficiente per quanto riguarda cibo e acqua. - Vietato scambiarsi oggetti di qualsiasi tipo (cibo, bastoncini, cellulare, ecc.) - Durante la camminata, mantenere la distanza di sicurezza di almeno 2 metri di raggio (due braccia e poco piu?), per via della respirazione che si fa piu? profonda e vigorosa durante l'attivita? motoria. Indossare la mascherina in maniera adeguata nei momenti in cui non e? possibile rispettare tali distanze, rallentando la camminata per garantire la giusta ossigenazione al proprio fisico - I partecipanti devono attenersi scrupolosamente alle indicazioni degli accompagnatori, pena la decadenza del rapporto di affidamento e l'eventuale responsabilita? degli stessi - L'accompagnatore verifichera? il rispetto delle condizioni di partecipazione all'inizio dell'escursione e potra? prendere decisioni insindacabili per il rispetto delle condizioni di sicurezza

Per favore leggi con attenzione le raccomandazioni di FederTrek per partecipare all'escursione in tutta sicurezza:

<http://www.federtrek.org/?p=3836#3n09i7t2r5e2k>

**Accompagnatore1:** ATUV marsan cristina

**Cell:** 3383144177

**Accompagnatore2:**

**Cell:**

## Informazioni:

**Nota:** Si ricorda ai partecipanti che è obbligatoria l'esibizione della tessera FederTrek e la trascrizione del numero da parte degli accompagnatori. L'attività proposta può subire cambiamenti a discrezione degli accompagnatori per ragioni sicurezza e di opportunità per il gruppo, pertanto ogni tesserato è tenuto a rispettare le modalità di partecipazione stabilite dagli accompagnatori, seguendo le loro indicazioni. In caso contrario, verrà meno il rapporto di affidamento e, quindi, l'eventuale responsabilità verso chi sceglie percorsi o modalità differenti da quelle indicate.