

ESCURSIONE & YOGA

CAPANNA BROGOLDONE

**Primo appuntamento
weekend 25-26 maggio 2024**

**Un'esperienza per staccare la mente dalla vita frenetica di tutti i giorni.
Passeggiate e pratiche di yoga immersi nella montagna.
Vitto e alloggio presso la capanna.**

Si prevede almeno un evento al mese (che sia in formato weekend o giornata singola)

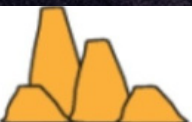
Date ancora da definire

**Per rimanere informati seguite la pagina facebook attuale della capanna o
richiedete di essere aggiornati al numero indicato qui sotto.**

Posti limitati, se sei interessato/a non aspettare

**L'evento si svolgerà con un minimo di partecipanti e meteo favorevole.
Prepara scarponi e tappetino!**

**PER I PRIMI 3 ISCRITTI
PREZZO SCONTATO!**

CAPANNA

BROGOLDONE

Descrizione nella pagina successiva.

Per informazioni ed iscrizioni SMS al nr. 076.596.52.35

Mi presento brevemente: il mio nome è Aline, oltre a fare la postina conduco lezioni di yoga (su tappetino e tessuto aereo) presso il Centro Manipura di Gnosca. Sono amante della montagna e passo gran parte del mio tempo libero tra sentieri e cime assieme al mio cane. Ho dunque pensato di unire le mie due passioni e proporre dei weekend o giornate singole in collaborazione con la Capanna Brogoldone (sopra Claro/Lumino) dove saremo accolti per vitto e alloggio. (Se non siete amanti delle escursioni non preoccupatevi, c'è una soluzione per tutto).

PROGRAMMA APPROSSIMATIVO

● WEEKEND:

SABATO

- partenza pomeridiana
- arrivo e sistemazione in capanna
- yoga
- aperitivo e cena

DOMENICA

- yoga
- colazione
- escursione al pizzo Molinera e/o pizzo Martum
- pranzo facoltativo alla carta (escluso dal prezzo)
- rientro

COSTO 115 CHF p.p.

● GIORNO SINGOLO

- partenza mattutina
- yoga
- pranzo
- breve escursione
- rientro

COSTO (variabile in base al menù)

PREZZO WEEKEND COMPRENDE :

2 pratiche di yoga

Doccia calda

Cena

Colazione

Soggiorno

(Esclusi: pranzo facoltativo, eventuale spesa della funivia o pedaggio stradale, bibite)

PERCORSO CONSIGLIATO PER RAGGIUNGERE LA CAPANNA TUTTI ASSIEME :

» Partenza da Prepiantò, camminata di ca. 2h sentiero T2

VARIANTI:

» Salita in funicolare da Lumino fino Savorù + salita a piedi di ca. 2h sentiero T2

» Partenza da Claro scegliendo il percorso preferito (sentiero da Maruso all'alpe di Domass al momento non agibile)

Per info alloggio o capanna visita il sito www.brogoldone.ch

Su **RISERVAZIONE** vi è la possibilità di assaporare il **TAJINE**, tipico piatto marocchino preparato dal campione Elhousine.

P.S. siete pregati di comunicare in anticipo eventuali intolleranze o regime alimentare.

