

Domenica 17 febbraio 2019

Trekking Urbano – Riserva Naturale di Monte Mario & Yoga **Ponti di Vista: uno sguardo sensoriale sui cammini del Lazio**



Immagini di Villa Mazzanti, del Parco di Monte Mario e del Ponte della Musica

Dal Ponte della Musica a Villa Mazzanti, Successivamente, passando vicino all'Osservatorio Astronomico, ci inoltreremo fra panorami mozzafiato attraverso il parco di Monte Mario sino al Don Orione. E prevista, per chi vuole, una seduta yoga all'aperto, gratuita e sotto la guida di un maestro yogi, portare con se un telo. Dopo il pranzo al sacco, scenderemo alla Farnesina, quindi traversando Ponte Milvio si tornerà all'Auditorium. Un itinerario, architettura, storia e natura, con fatti, aneddoti e curiosità raccontati dalla viva voce dei ns Accompagnatori. Da non perdere.

Ponti di Vista: un progetto in collaborazione con l'Associazione Disabili Visivi Onlus per promuovere la pratica del camminare tra gruppi misti di vedenti, ipovedenti e non vedenti, questi ultimi fortemente limitati nella pratica dell'attività outdoor. Le escursioni daranno particolare attenzione all'esplorazione sensoriale (udito, tatto, olfatto, gusto). In questo modo ognuno imparerà dall'altro qualcosa in più, arricchendo il proprio bagaglio esperienziale.



Caratteristiche tecniche: Dislivello 250, 12 km(circa), Difficoltà: T, Percorso semplice

APPUNTAMENTO ore 9.00 davanti all'ingresso dell'Auditorium, Via Piero de Coubertin 30

Costi: Contributo di partecipazione: **quota gita 10 Euro**

Iscrizioni on line: <http://www.pontierideldialogo.org/?p=3178>

mail: info@pontierideldialogo.org

La gita sociale è riservata ai soli soci in regola con la tessera FederTrek, 15 euro, comprensiva di assicurazione e valida per 365 giorni dal giorno di emissione. E' possibile iscriversi il giorno stesso dell'escursione



Abbigliamento: **Obbligatorie calzature da trekking. Consigliati i bastoncini da trekking. Portare il pranzo al sacco e un litro d'acqua.** mantellina per la pioggia, cappello. **Chi è interessato agli esercizi yoga, porti con sé una stuoia.**

Tutte le attività potranno essere annullate/variate a insindacabile giudizio degli accompagnatori senza penalità alcuna. Gli accompagnatori sono volontari e non percepiscono compensi; agli stessi sono riconosciute le spese vive dell'escursione