

# Il programma di attività per tonificare corpo e spirito tra le Dolomiti



• 16 agosto - attività Trekking  
Ritrovo presso la funivia Lagazuoi alle ore 9.00  
Risveglio Yoga ed escursione lungo le forcelle difficoltà \*

• 17 agosto - attività Arrampicata  
Ritrovo presso il rifugio Scoiattoli alle ore 9.00  
Risveglio Yoga ed arrampicata alle 5 Torri difficoltà \*\*

• 18 agosto - attività Ferrata  
Ritrovo presso Baita Resch alle ore 9.00  
Risveglio Yoga e s trasferimento in Tofana per fare la ferrata de Ra Pegna difficoltà \*\*

• 19 agosto - attività Trekking  
Ritrovo presso il rifugio Fedare ore 9.00  
Risveglio Yoga ed escursione al Monte Pore difficoltà \*

• 20 agosto- Attività Arrampicata  
Ritrovo presso il Castello di Andraz ore 9:00  
Risveglio Yoga ed arrampicata presso il bosco di Andraz difficoltà \*\*

• 21 agosto - Attività Trekking  
Ritrovo presso il rifugio Malga Peziè de Parù ore 9:00  
Risveglio Yoga ed escursione ai Lastoni di Formin difficoltà \*\*\*

• 22 agosto - Attività Ferrata  
Ritrovo presso il rifugio Dibona ore 9:00  
Lezione di Yoga ed escursione alle ferrate Astaldi e Ferrari a ra Pegna difficoltà \*\*

• 23 agosto - Attività Trekking  
Ritrovo Presso il rifugio 5 Torri ore 9:00  
Risveglio Yoga ed escursione alla cima del Nuvolau difficoltà \*\*

• 24 agosto - Attività Ferrata  
Ritrovo presso l' Hotel Villa Argentina ore 9:00  
Lezione di Yoga e successivo spostamento in zona Falzarego per scalare la ferrata Fusetti al Sass de Stria difficoltà \*

• 25 agosto - Attività Arrampicata  
Ritrovo presso il rifugio Scoiattoli alle ore 9.00  
Risveglio Yoga ed arrampicata alle 5 Torri difficoltà \*\*

• 26 agosto - Attività Trekking  
Ritrovo presso il rifugio Malga Peziè de Parù ore 9:00  
Risveglio Yoga ed escursione alle 5 Torri difficoltà \*

• 27 agosto - Attività Ferrata  
Ritrovo presso il rifugio Bai de Dones ore 9:00  
Risveglio Yoga e salita in seggiovia. Ferrata dell'Averau difficoltà \*

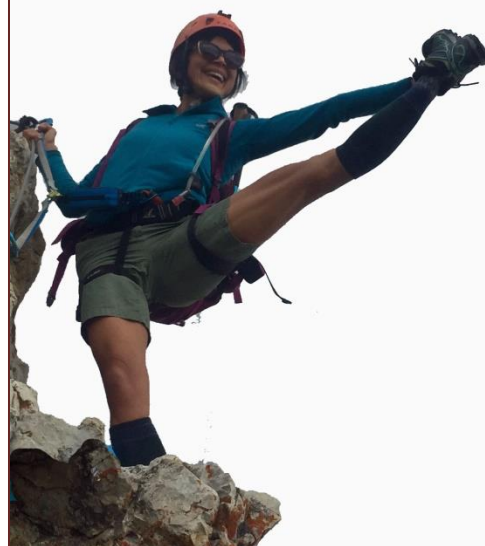
• 28 agosto - Attività Arrampicata  
Ritrovo presso il rifugio Col Gallina ore 9:00  
Salita alla falesia di arrampicata del monte Lagazuoi difficoltà \*\*

• 29 agosto - Attività Trekking  
Ritrovo presso il Lago di Pianozes ore 9:00  
Risveglio Yoga e trekking lungo ra Gores de Federa fino a raggiungere il Rifugio Croda da Lago difficoltà \*

• 30 agosto - Attività Ferrata  
Ritrovo presso il rifugio 5 Torri  
Risveglio Yoga e salita delle ferrate Nuvolau ed Averau difficoltà \*\*

• 31 agosto - Attività Trekking  
Ritrovo presso il rifugio Dibona  
Risveglio Yoga e salita la monte Lagazuoi e ritorno difficoltà \*\*

## Delicious Yoga Mountain Active horizons of your soul



### Mountain & Yoga

#### Costo:

- escursioni: 85 euro a pax minimo 5 pax
  - vie ferrate: 125 euro a pax minimo 4 pax
  - arrampicate: 125 euro a pax minimo 4 pax
- È compreso nel prezzo: attrezzatura tecnica, servizio guida e insegnante di yoga.

#### Materiali

- Zaino da 30 L, scarpe da trekking o trail
- Calze antiscivolo e materassino
- Pantaloni lunghi e corti
- 2 magliette
- Pile leggero
- Giacca a vento
- Ombrello
- Borraccia da 1 litro
- Cappello per il sole
- Occhiali da sole
- Crema protettiva
- Casco
- Pila frontale con batterie di ricambio
- Bastoncini da trekking

#### Prenotazioni:

Guide Alpine Cortina 0436 868505