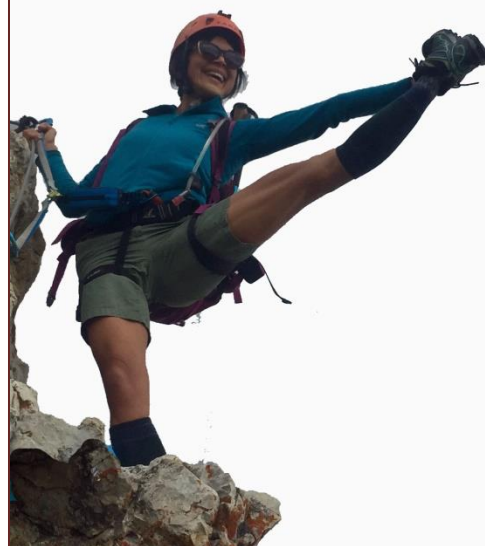


Il programma di attività per tonificare corpo e spirito tra le Dolomiti



- 3 AGOSTO- attività Trekking
Ritrovo presso il rifugio Col Gallina alle ore 9.00
Risveglio Yoga ed escursione al monte Col di Bos difficoltà *
- 4 AGOSTO - attività Arrampicata
Ritrovo presso il rifugio Scoiattoli alle ore 9.00
Risveglio Yoga ed arrampicata alle 5 Torri difficoltà **
- 5 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 **
- 6 AGOSTO - attività Trekking
Ritrovo presso il rifugio Fedare ore 9.00
Risveglio Yoga ed escursione al Monte Pore difficoltà *
- 7 AGOSTO - Attività Arrampicata
Ritrovo presso il Castello di Andraz ore 9:00
Risveglio Yoga ed arrampicata presso il bosco di Andraz difficoltà **
- 8 AGOSTO - Attività Trekking
Ritrovo presso il rifugio Malga Peziè de Parù ore 9:00
Risveglio Yoga ed escursione ai Lastoni di Formin difficoltà ***
- 9 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 **
- 10 AGOSTO - Attività Trekking
Ritrovo Presso il rifugio 5 Torri ore 9:00
Risveglio Yoga ed escursione circolare del monte Nuvolau difficoltà *
- 11 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 *
- 12 AGOSTO- Attività Arrampicata
Ritrovo presso il rifugio Scoiattoli alle ore 9.00
Risveglio Yoga ed arrampicata alle 5 Torri difficoltà **
- 13 AGOSTO - Attività Trekking
Ritrovo presso il rifugio Malga Peziè de Parù ore 9:00
Risveglio Yoga ed escursione alle 5 Torri difficoltà *
- 14 AGOSTO - Attività Ferrata
Ritrovo presso il rifugio Dibona ore 9:00
Risveglio Yoga e salita alla ferrata delle grotta di Tofana difficoltà *
- 15 AGOSTO - Attività Arrampicata
Ritrovo presso il rifugio Col Gallina ore 9:00
Salita alla falesia di arrampicata del monte Lagazuoi difficoltà **
- 16 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 *

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