



Sabato 18 Gennaio 2020

Trekking Urbano – Riserva Naturale di Monte Mario & Yoga



Descrizione dell'Escursione :

Un percorso circolare, da e per Il 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 al Ponte della Musica. Un itinerario, architettura, storia e natura, con fatti, aneddoti e curiosità raccontati dalla viva voce dei ns Accompagnatori. Da non perdere



Caratteristiche tecniche :

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

APPUNTAMENTI

Appuntamento: ore 9.00 davanti al Bar del Teatro Olimpico

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

Informazioni e prenotazioni (Sentiero Verde):
AEV Roberto Mancardi tel. 3771151795

La gita sociale è riservata ai soli soci in regola con la tessera FederTrek, 15 euro, comprensiva di assicurazione e valida per 365 giorni da 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