

## PROGRAMMA MESE APRILE

### LEZIONI di YOGA e PILATES EXTRA - sabato e domenica:

- **NOVITA' Domenica 6** dalle 17.00 alle 19.00 pratica di **YOGA VIBRAZIONALE** con Patrizia e CLAUDIO: Patrizia guiderà una pratica di HATHA YOGA e MEDITAZIONE accompagnata dalle vibrazioni profonde di GONG, CAMPANE TIBETANE, TAMBURO SCIAMANICO e altri strumenti suonati da Claudio. Durante la pratica, il suono avvolgerà il corpo e la mente, favorendo un'immersione profonda nello stato meditativo. Le vibrazioni entreranno in risonanza con il nostro sistema energetico, facilitando il rilascio delle tensioni fisiche, emotive e mentali – **costo 30€**
- Domenica 13 dalle 17.00 alle 18.30 YIN YOGA con Sabrina – **costo 20€**
- Sabato 19 dalle 10.45 alle 11.45 BODY FLYING Allenamento In Volo nelle Amache con Patrizia - **costo 20€**

### MEDITAZIONI GUIDATE - ESPERIENZE SONORE - SCIAMANESIMO - costo 20€:

- Venerdì 11 dalle 20.45 alle 22.00 YOGA NIDRA con Titti, a scelta sdraiati in amaca o sdraiati a terra sui materassini
- Venerdì 11 dalle 20.30 alle 23.00 CERCHIO SCIAMANICO con David
- Venerdì 18 dalle 20.45 alle 22.00 BAGNO SONORO VIBRAZIONALE GONG, CAMPANE TIBETANE e altri strumenti con Claudio

### YOGA per BAMBINI (3-8 anni) e GENITORI – costo 15,00€ a bambino

- Domenica 6 nel pomeriggio Yoga per Bambini e genitori dalle 15.00 alle 16.15  
Lezioni ispirate al libro "Il Viaggio" di James Norbury.  
Tema della lezione di domenica 2 marzo: "Ti aiuterò se mai ne avrai bisogno..." – pratica yoga con asana (posture) in coppia
- Domenica 13 nel pomeriggio dalle 16.00 alle 17.15  
Tema delle Pratiche: GUERRIERI e COLORI della VITA Girotondo Yogico di Giochi, Respiri, Racconti e Rilassamenti Colorati. Prossimo Incontro: 25 maggio. E' possibile partecipare ai singoli incontri o all'intero percorso, ogni pratica sarà dedicata ad un colore e alle emozioni corrispondenti.

### TREKKING YOGA EVOLUTIVO PROPONE

#### DOMENICA 06 APRILE 2025

#### Alpe Devero - anello per il lago Pianboglio

#### Accompagnato da Francesco – costo 20€

Itinerario escursionistico ad anello di complessive circa 4/5 ore (al netto delle pause) circa 14 km di lunghezza complessiva e circa 700 metri di dislivello.

Itinerario sempre su sentiero, senza difficoltà alpinistiche, è richiesta preparazione in linea con il dislivello e la lunghezza.

In caso di innevamento, vista la quota da 1.650 mt a 2.000 mt, utilizzo ramponcini o ciaspole.

Escursione con paesaggi da cartolina in valle Antogorio, abitata dalla comunità Walser e posta lateralmente alla val Formazza (VB) al confine con la Svizzera. Partendo dall'altopiano di Alpe Devero, passeremo dal

villaggio di Crampiole per poi costeggiare il lato nord del lago Devero e quindi arrivare alla conca di Albiola dove troveremo il lago Pianboglio, meta della ns gita, dove è comune vedere marmotte e camosci. Ritorno ad anello sul lato sud della valle sino ad Alpe Devero.

Il tema dell'escursione sarà la bellezza e l'armonia, con l'osservazione dello stato di benessere che ci dona questo luogo naturale incantato.

### Descrizione

Siamo in una laterale della val Formazza in Piemonte (prov Verbano-Cusio-Ossola). Arrivati a Devero (alt. 1.650, 175Km da associazione) si parcheggia l'auto (tariffa € 10/gg) e si sale sino alla piana di Alpe Devero, con numerosi ristoranti/rifugi. Si prende quindi il sentiero per Crampiole (anche qui presenza ristoranti) e quindi il sentiero H00 che attraverso boschi secolari costeggia il lago Devero per poi salire con l'ultima parte del sentiero alla conca di Albiola, dove troveremo la ns meta. Da Crampiole in poi non si trovano rifugi/ristoranti. Ritorno da un sentiero con stesse caratteristiche ma sul lato sud della valle.

### Materiali

- Abbigliamento da escursione in ambiente freddo, con almeno 1 ricambio
- Scarponi
- Ghettoni
- Ciaspole o Ramponcini
- Bastoncini
- Pranzo al sacco (se il tempo lo permette è imperdibile sostare al lago Pianboglio)
- Almeno 1 litro di acqua o altra bevanda

### Logistica

- Ore 06.25 ritrovo associazione
- Ore 06.30 partenza (ottimizzando macchine)
- Ore 09.00 parcheggio Alpe Devero
- Ore 15.30 rientro al parcheggio
- Ore 18.00 ritorno in associazione

### Costo

- Euro 20 a persona, da pagare alla partenza

### Nota bene

- L'escursione sarà effettuata con minimo 4 partecipanti e massimo 10 partecipanti
- In caso di maltempo o forte innevamento l'escursione potrà essere annullata o modificata
- Per informazioni Francesco, 335 8036506

---

Tutte le attività sono su PRENOTAZIONE e verranno organizzate con un numero minimo e massimo di partecipanti - al fine di poterci organizzare al meglio chiediamo di ricevere le prenotazioni almeno 3 giorni prima dell'evento.

Informazioni e Prenotazioni al 347.7282350 (anche tramite sms/whatsapp)

Sul sito [www.yogadiamante.it](http://www.yogadiamante.it) alla voce “seminari eventi” trovate il calendario mensile di tutti gli eventi. Per restare aggiornati sulle nostre proposte potete seguirci sui social (Instagram e Facebook) e richiedere il link al nostro Canale Telegram.