

# LO SPIRITO DEI CINQUE RESPIRI

Erbe gustose in movimento

3° Workshop di Yoga, tra buone erbe e i paesaggi meravigliosi nell'Alpe Devero

Corso-percorso rivolto a persone di ogni età che desiderano trovare armonia con il proprio corpo attraverso la percezione di sé e il contatto con l'ambiente naturale:  
la disciplina orientale dell'Ashtanga Yoga, insieme alla preziosa farmacia delle erbe officinali.

**19-20 giugno 2010 - Alpe Devero (VB)**



## Sabato

Ore 9 **Stage di Yoga**

A seguire, escursione naturalistica nella splendida fioritura dell'Alpe

Ore 17:30 **Erbe da bere**, con le tisane di Erba Böna

Ore 19 **Erbe in tavola**, cena a tema

## Domenica

Ore 9 **Stage di Yoga**,

A seguire, escursione naturalistica attraverso vaste praterie, tra panorami e laghi blu.

Ore 17.30 **Chiusura dei lavori**



## Quote di partecipazione

Stage ed escursioni: 70 € (40 € per una giornata). Sono benvenuti i bambini fino a 12 anni, se accompagnati.

Cena di sabato sera: 25 €, aperta a tutti, prenotazione entro il 16 giugno.

Le escursioni richiedono scarpe da trekking e abbigliamento comodo. Pranzo al sacco non compreso.

Per la pratica dello yoga è necessario un tappetino adeguato (noleggio o acquisto possibile durante lo stage)

Sistemazione gestita in autonomia dai partecipanti.

## Prenotazione obbligatoria

Rosella Favino ☎ 3496358406

✉ rfavino@gmail.com

www.camminiamo.com

Anna Proletti ☎ 335458769

✉ info@casavacanzelarossa.it

www.casavacanzelarossa.it

Fabrizio Boldrini ☎ 3355358945

✉ boldrini.fabrizio@gmail.com

www.fabrizioboldrinyoga.com





## Devero

### Casa Vacanze La Rossa

Tel 335 458769 – 348 6542915  
<http://www.casavacanzelarossa.it/>

### Ristorante Albergo Casa Fontana

Tel 337 3108017  
<http://www.casafontanadevero.it/>

### Antica Locanda Alpino

Tel 0324 619113 Cell 348 3310339  
<http://www.alpedevero.it/alpino.htm>

### Albergo Ristorante La Lanca

Tel 0324 619135 – 0324 619127  
[www.alpedevero.it/lanca.htm](http://www.alpedevero.it/lanca.htm)

### Bar Pensione Funivia

Tel 0324 619195 Cell 347 0882993  
<http://www.alpedevero.it/funivia.htm>

### Bar Pensione Fattorini

Tel 0324 619177 Cell 348 3167550  
<http://www.alpedevero.it/fattorini.htm>

### Rifugio CAI Capanna E. Castiglioni

Tel 0324 619126 – Cell 333 3424904  
<http://www.alpedevero.it/castiglioni.htm>

### Campeggio Rio Buscagna

Tel 334 2311546 – 349 1098585  
<http://www.riobuscagna.com/>

## Crampio

### Agriturismo Alpe Crampio

Cell 347 8179494  
<http://www.alpedevero.it/agricrampio.htm>

### Albergo Ristorante La Baita

Tel 0324 619190 Cell 3480095702  
<http://www.alpedevero.it/baita.htm>

## Goglio e Beola

### Albergo Ristorante Villa Gina

Tel 0324 619136  
<http://www.parcodeverovillagina.it/>

### B&B La Beula

Tel: 347.3474453 - 349.8760577  
<http://www.labeula.it/>



## 19-20 giugno 2010 - Alpe Devero (VB)

3° Workshop di Yoga, tra buone erbe e i paesaggi meravigliosi nell'Alpe Devero  
Erbe gustose in movimento

## LO SPIRITO DEI CINQUE RESPIRI