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

- 22 giugno - attività Trekking
Ritrovo presso Il rifugio Col Gallina alle ore 9.00
Risveglio Yoga ed escursione al monte Col di Bos — difficoltà *

- 23 giugno - attività Arrampicata
Ritrovo presso il rifugio Scoiattoli alle ore 9.00
Risveglio Yoga ed arrampicata alle 5 Torri — difficoltà **

- 24 Giugno - 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 **

- 25 Giugno - attività Trekking
Ritrovo presso il rifugio Fedare ore 9.00
Risveglio Yoga ed escursione al Monte Pore — difficoltà *

- 26 Giugno - Attività Arrampicata
Ritrovo presso il Castello di Andraz ore 9:00
Risveglio Yoga ed arrampicata presso il bosco di Andraz — difficoltà **

- 27 Giugno - Attività Trekking
Ritrovo presso il rifugio Malga Peziè de Parù ore 9:00
Risveglio Yoga ed escursione ai Lastoni di Formin — difficoltà ***

- 28 Giugno - Attività Ferrata
Ritrovo presso il rifugio Dibona ore 9:00
Lezione di Yoga ed escursione alle ferrate Astaldi e Ferrari a ra Pegna — difficoltà **

- 29 Giugno - Attività Trekking
Ritrovo Presso il rifugio 5 Torri ore 9:00
Risveglio Yoga ed escursione circolare del monte Nuvolau — difficoltà *

- 30 Giugno - 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 *

- 1 Luglio - Attività Arrampicata
Ritrovo presso il rifugio Scoiattoli alle ore 9.00
Risveglio Yoga ed arrampicata alle 5 Torri — difficoltà **

- 2 Luglio - Attività Trekking
Ritrovo presso il rifugio Malga Peziè de Parù ore 9:00
Risveglio Yoga ed escursione alle 5 Torri — difficoltà *

- 3 Luglio - Attività Ferrata
Ritrovo presso il rifugio Dibona ore 9:00
Risveglio Yoga e salita alla ferrata delle grotta di Tofana — difficoltà *

- 4 Luglio - Attività Arrampicata
Ritrovo presso il rifugio Col Gallina ore 9:00
Salita alla falesia di arrampicata del monte Lagazuoi — difficoltà **

- 5 Luglio - 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 *

- 6 Luglio - Attività Ferrata
Ritrovo presso il rifugio 5 Torri
Risveglio Yoga e salita delle ferrate Nuvolau ed Averau — difficoltà **

- 7 Luglio - Attività Trekking
Ritrovo presso il rifugio Dibona
Risveglio Yoga e salita la monte Lagazuoi e ritorno — difficoltà **

- 8 Luglio - Attività Arrampicata
Ritrovo presso il Rifugio Scoiattoli.
Risveglio Yoga e arrampicata presso le 5 Torri — difficoltà **

- 9 Luglio - attività Ferrata
Ritrovo presso il rifugio Col Gallina.
Risveglio yoga e salita alla ferrata del Col dei Bos — 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**
- **2 paia di calze**
- **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