



Yogavventura nei Monti Simbruini: Connettiti con la Natura e l'Armonia Interiore

Domenica 11 Giugno 2023

Pronti per una nuova esperienza ? E allora Zaino in spalla, respiro e concentrazione sono un connubio perfetto per questa giornata di **Yoga Trekking** sui Monti Simbruini. Monte Livata, nel cuore del Parco Naturale Regionale, è l'area verde protetta più grande della Regione Lazio e fa parte del territorio del comune di Subiaco. Il territorio è ricoperto da un fitto bosco di faggi...una delle faggete più estese d'Europa

DESCRIZIONE: Percorso ad anello che parte da Campo dell'Osso. È un'escursione estremamente panoramica che ci condurrà attraverso il sottobosco in località Le Vedute con vista su Vallepietra e, per chi vorrà, sul Monte Autore poco distante; la vista spazia sulle cime più importanti del Lazio e dell'Abruzzo...uno spettacolo unico. Il ritorno avverrà su un affascinante tratto in "mezza cresta", con un brevissimo tratto esposto ed una bellissima visuale aperta sulla valle di Cesa Zoppa; il sentiero alterna più volte rientri nel bosco ed uscite allo scoperto.



11 km ad anello



E



mt.500

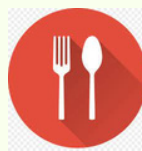


5 ore + sosta



Acc. Francesca BONINO 392.9146595
Acc. Bruno PALUMBO 392.9146595
Acc. Anna BARLETTA 348.332 9109

ANCHE VIA WHATSAPP



pranzo al sacco

APPUNTAMENTO: Direttamente sul posto ore 10.00: per raggiungere Livata imboccare l'autostrada A24 Roma/L'aquila in direzione L'aquila, uscire al casello Vicovaro Mandela, proseguire per Livata e raggiungere Campo dell'Osso; appuntamento davanti il bar "Cristallo di Neve" P.le Campo dell'Osso nr.6

TRASPORTO: Auto proprie

COSA PORTARE: Almeno 1,5 lt d'acqua, pranzo al sacco e un telo per la sessione di Yoga

ABBIGLIAMENTO: Scarpe da trekking obbligatorie; è consigliabile vestirsi a strati con indumenti traspiranti e antivento/antipioggia, bastoncini da trekking (consigliati)
Contributo per le attività 10€

AVVERTENZA: l'escursione può subire variazioni a discrezione degli accompagnatori e gli stessi si riservano la facoltà di escludere dall'escursione chi non si presenta con l'attrezzatura richiesta. I partecipanti devono essere in buone condizioni fisiche e non avere subito di recente traumi fisici. Per qualsiasi problema o dubbi, contattare l'accompagnatore