



INTO THE  
**WILD**<sup>®</sup>

27-28 GIUGNO 2020

---

# PUNTA CAMPANELLA BAIA DI IERANTO

---

TREKKING  
YOGA  
CLIMBING



A landscape photograph of a forested hillside. The foreground is in deep shadow, while the middle ground is brightly lit by sunlight, creating a strong contrast. A faint grid pattern is overlaid on the image, suggesting a map or a technical drawing. The background shows more hills and a clear sky.

*“Conoscere la **natura**, studiarla, temerla, amarla, fondersi con essa. Per come la vedo io, la vera essenza dell’esplorazione è in quel tipo di vita. L’**esplorazione** si basa sull’identificazione.”*



Se ti piace il contatto  
con la **natura** e sei  
un'amante  
dell'**avventura** allora  
mettiti alla prova con  
questa esperienza  
**indimenticabile**

Un **weekend** in cui  
osservare, esplorare,  
sperimentare e  
apprendere gli elementi  
base della nostra  
autentica **primordialità**  
**disintossicandoci** dalle  
tecnologie quotidiane

Un percorso esperienziale  
completamente **outdoor**  
di 2 giorni e 1 notte  
dedicato alla **riscoperta**  
della nostra origine naturale

# COSA FAREMO



Trekking ed escursioni diurne e notturne



Orientamento



Laboratori sensoriali



Riconoscimento ambiente e organizzazione campo base



Accensione del fuoco



Forest meditation e tecniche di respirazione yoga



Climbing in falesia



Esercizi di natural e primal movement



# COSA IMPARERAI



**Esplorare luoghi unici entrando in una profonda connessione con la natura**



**Orientarti in ambienti naturali comprendendo il territorio**



**Riscoprire il rapporto con gli elementi naturali e i 5 sensi**



**Provare a organizzare un accampamento sfruttando le risorse naturali**



**Provare ad accendere un fuoco**



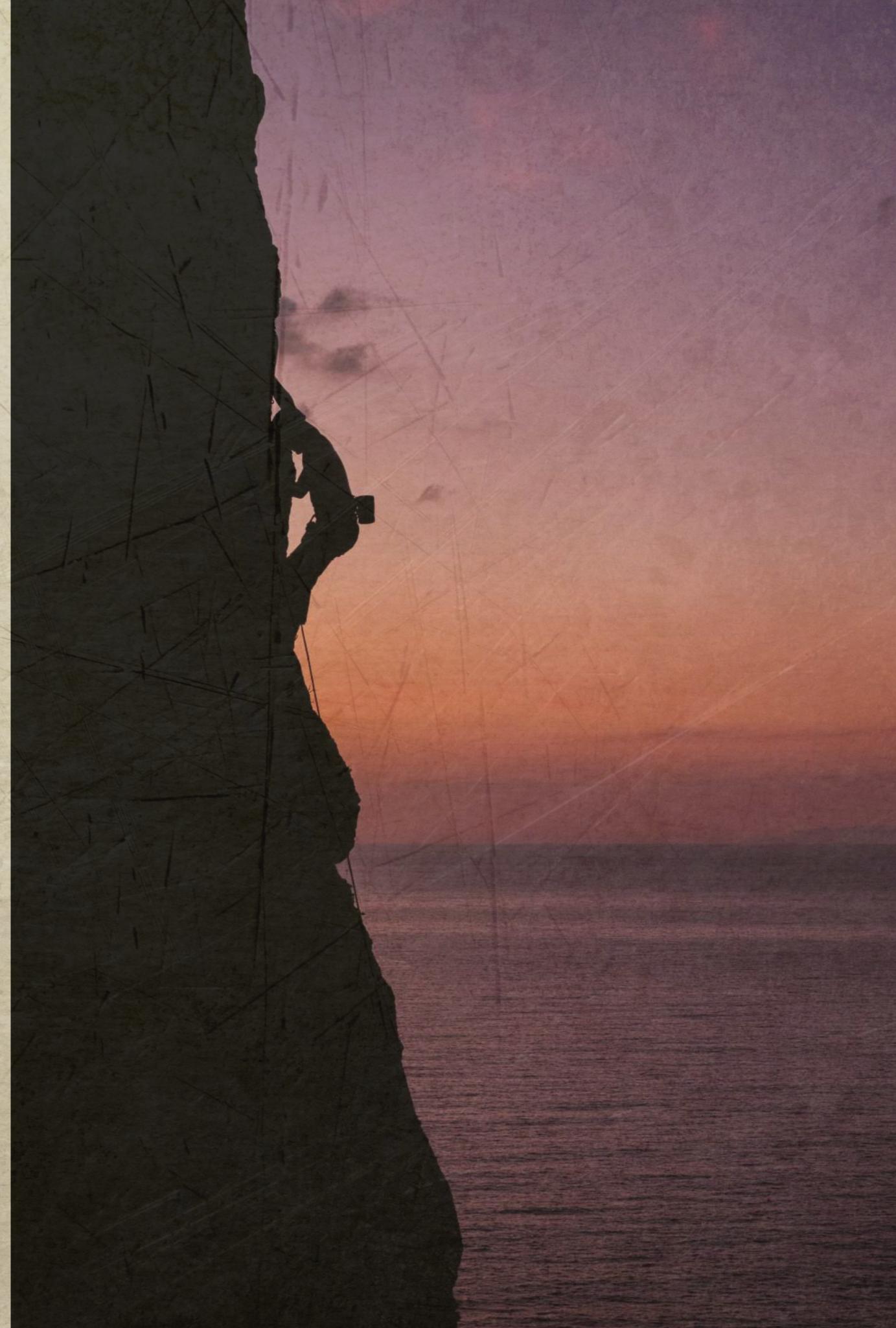
**Rilassarti attraverso pratiche di respirazione naturali e di yoga sviluppando maggiore consapevolezza**



**Arrampicarti in falesia grazie all'aiuto degli istruttori qualificati di **Direzione Verticale****



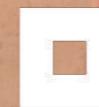
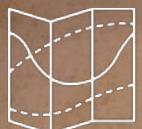
**Muovere tutto il Corpo in un contesto naturale attraverso il metodo **Zoé Animal Yoga®****



# ITINERARIO



MONTE S. COSTANZO



PINETA DELLA TORE



PUNTA CAMPANELLA



BAIA DI IERANTO



# EQUIPAGGIAMENTO



**Amaca e sacco a pelo  
(possibilità di noleggio)**



**Acqua e Cibo**



**Vestiti comodi per le attività e cambio  
pesante per la notte**



**Torcia**



**Coltello multiuso (se disponibile)**



**Costume da bagno**



**Scarpe da Trekking o ugualmente  
comode**



**Zaino (dai 30L a 40L)**



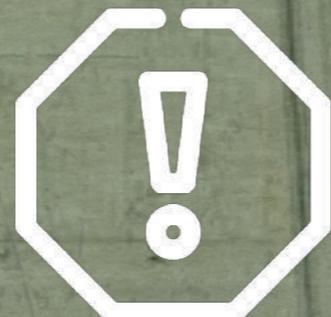
# AVVERTENZE

Le escursioni e le attività sono condotte sempre sotto la propria responsabilità!

Seguire attentamente le istruzioni!

Non allontanarsi!

Non accendere fuochi spontaneamente!



# COSTI

## Attrezzatura propria

(amaca e sacco a pelo)

90€ a persona

160€ in coppia

## Noleggio attrezzatura

(amaca e sacco a pelo)

120€ a persona

200€ in coppia

**Attrezzatura climbing** fornita da  
**Direzione Verticale** sempre  
inclusa nel prezzo



# INFO



ZOEANIMALYOGA.COM



ZOE@ZOEANIMALYOGA.COM



+39 380 25 42 544



# ORGANIZZATORI

ZOE  
ANIMAL YOGA®



INTO THE  
**WILD**®

è un progetto ideato e organizzato da  
**Enrico De Luca**

marchio registrato e riconosciuto dal  
**Ministero dello Sviluppo Economico**