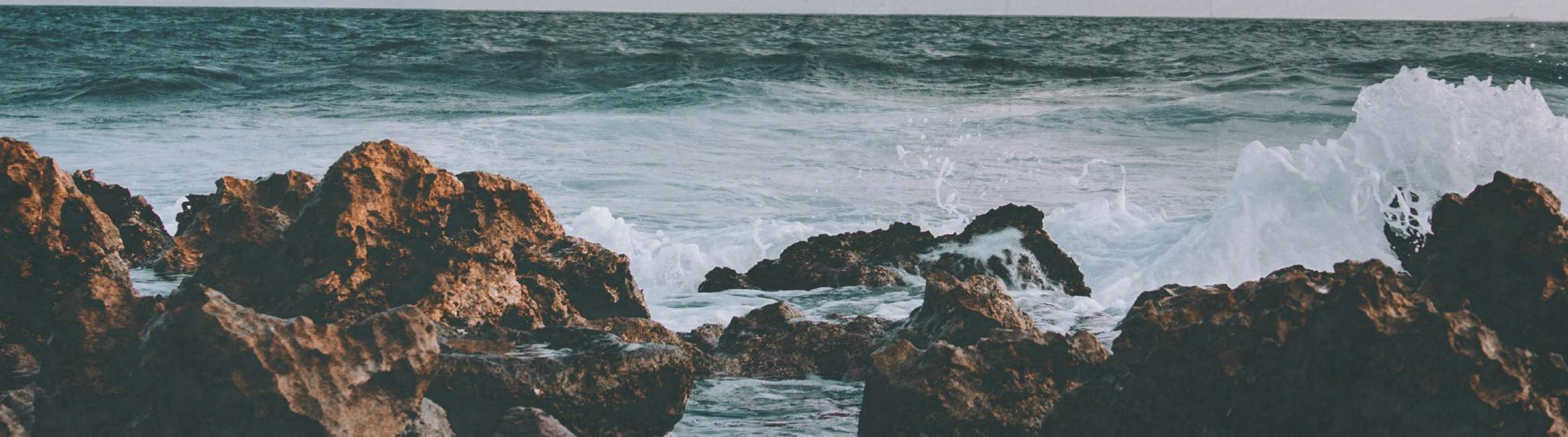


INTO THE
WILD®




27-28 GIUGNO 2020

PUNTA CAMPANELLA BAIA DI IERANTO

**TREKKING
YOGA
CLIMBING**





*“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



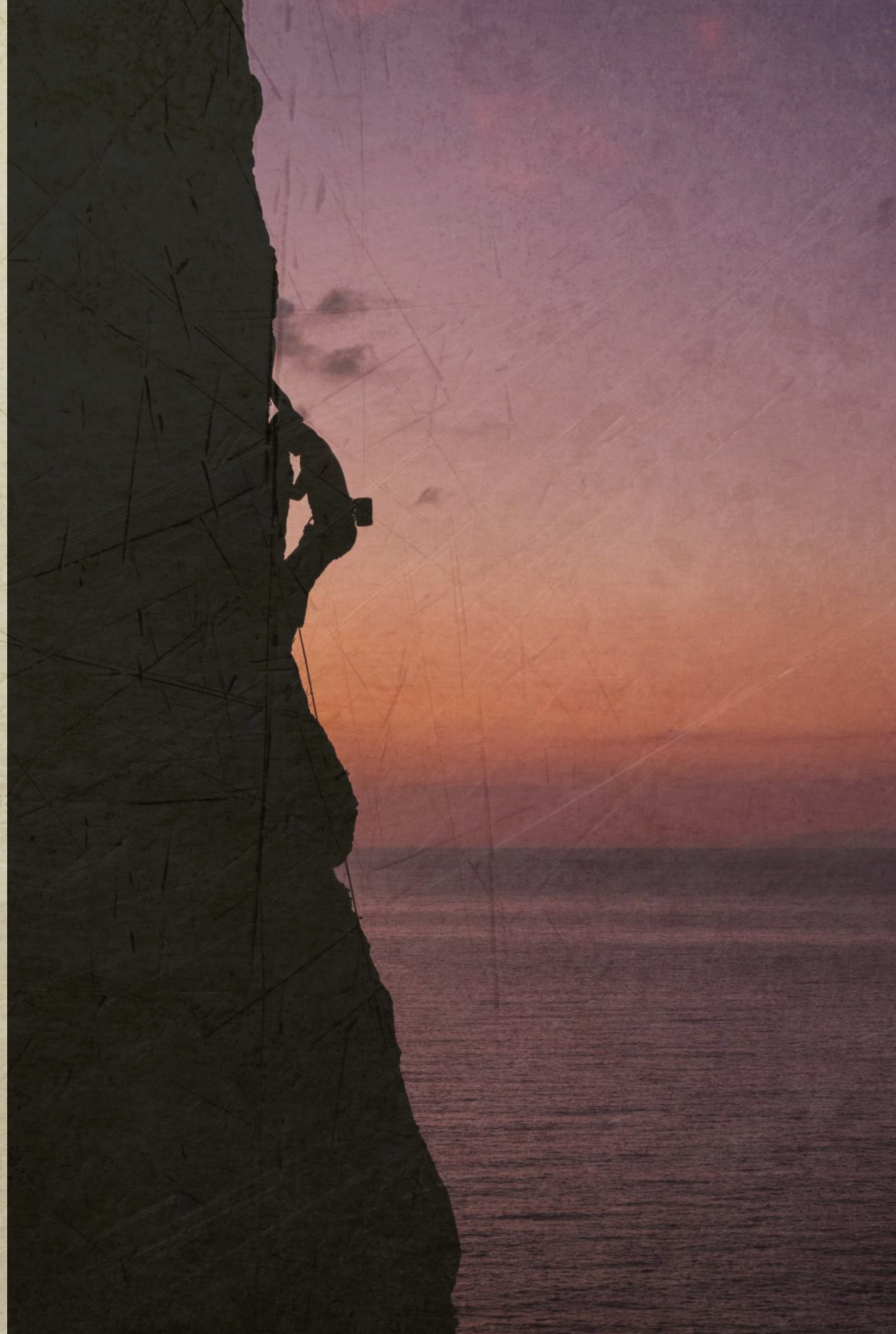
Rilassarti attraverso pratiche di respirazione naturali e di yoga sviluppando maggiore consapevolezza



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



PUNTA CAMPANELLA



PINETA DELLA TORE



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