

Climbing & Yoga

**IN VALLE VERZASCA
IL 7/8 OTTOBRE 2023**

Climbing

Il corso di arrampicata si adatta ad ogni livello (sia principianti che avanzati). Verranno insegnate le tecniche di arrampicata con corda e di bouldering.

Yoga

Sessioni di Yoga adatte all'arrampicata, sia per la preparazione che per il recupero fisico e mentale. Verranno anche utilizzate pratiche di Pranayama (tecniche del respiro) e Mindfulness.

Prezzo

CHF 230.- a persona per i due giorni.

Incluso : lezioni di arrampicata, lezioni di yoga, spostamenti in furgone, pernottamento, colazione e cena.

Escluso : materiale, su richiesta CHF 30.-.

Ivan De Abajo : maestro di arrampicata con diploma federale

Catia Macconi : maestra di Yoga diplomata e appassionata di arrampicata

Riservazioni e informazioni :
catia_macconi@bluemail.ch

