

#WABIEXPERIENCE SUL SENTIERO DEL VIANDANTE

29 #1 TAPPA: DA ABBADIA LARIANA A LIERNA
DISTANZA: circa 11 km
DISLIVELLO: 360 mt. circa
ORE DI BIOENERGETICA: circa 1-1 ½ ora
OTTOBRE DURATA USCITA: 7 ore circa

12 #2 TAPPA: DA LIERNA A VARENNA
DISTANZA: circa 10 km
DISLIVELLO: 655 mt. circa
ORE DI BIOENERGETICA: circa 1-1 ½ ora
NOVEMBRE DURATA USCITA: 7 ore circa

26 #3 TAPPA: DA VARENNA A DERVIO
DISTANZA: circa 11 km
DISLIVELLO: 460 mt. circa
ORE DI BIOENERGETICA: circa 1-1 ½ ora
NOVEMBRE DURATA USCITA: 7 ore circa

03 #4 TAPPA: DA DERVIO A PIONA
DISTANZA: circa 10 km
DISLIVELLO: 500 mt. circa
ORE DI BIOENERGETICA: circa 1-1 ½ ora
DICEMBRE DURATA USCITA: 7 ore circa

Panoramico e suggestivo percorso immerso nella natura, il sentiero del Viandante, noto un tempo come via Ducale o via Regia, è un'antica via di comunicazione tra la pianura Padana e la Valtellina; si sviluppa lungo la sponda del Lago di Como da Abbadia Lariana a Colico, su una distanza totale di circa 45 km.

L'idea è di percorrere questo cammino praticamente per intero, terminandolo però, per comodità logistiche a Piona e non a Colico, dividendolo in 4 uscite.

Orari, date e percorsi potranno subire variazioni a causa di condizioni meteo avverse o numero insufficiente di iscritti.

PER CHI SI ISCRIVE:

Ad una tappa: costo di 20 euro a persona

A due tappe costo 35 euro (invece di 40)

A tre tappe: costo 50 euro (invece di 60)

A quattro tappe: costo 60 euro (invece di 80)

In due o più persone: sconto di 5 euro a testa

La tessera, obbligatoria, costa 10 € e consente di partecipare a qualsiasi #WaBiexperience.

SI CONSIGLIANO ABBIGLIAMENTO E SCARPE COMODE, ADATTI AL CAMMINO E ALL'ESERCIZIO FISICO.

Le #WaBiExperience sono a numero chiuso l'iscrizione è valida SOLO se inviata via mail o telefonando a:

info@wabi.guru

tel: 333 5458705

Ulteriori informazioni su:

Fb: WaBi experience - www.wabi.guru

In tutte le #WaBiexperience gli esercizi di bioenergetica sono proposti in vari momenti lungo il percorso ed integrati con le parti in cammino.

Gli esercizi bioenergetici aiutano a scaricare lo stress, esprimere e integrare le emozioni e vivere l'unità di corpo e mente. si tratta di semplici esercizi mutuati dall'analisi bioenergetica, una forma di psicoterapia che utilizza il corpo, oltre alla parola.

Camminare è il modo più semplice di spostarsi, oltre a essere un'attività naturale e salutare i cui benefici sono innumerevoli.

La combinazione di esercizi bioenergetici con il camminare amplifica i benefici di entrambe le attività creando una sinergia unica: **la bioenergetica** approfondisce l'esperienza dell'andare a piedi e **il cammino** rende il corpo più vitale e favorisce l'esperienza di gruppo.

