Trovi ogni info delle nostre attività su: **www.yoga-anti-stress.it** e su **www.1000passi.org**

ESSERE A.S.D.

1000 PASSI A.S.D.

Presentano:

Yoga in trekk 2015 – atto primo

"Lo Yoga dell'ascolto"

Marmarole - Rifugio Baion
20 e 21 Giugno 2015

Ogni anno, la scoperta di un nuovo posto, ci consente di conoscere non solo luoghi, ma anche persone ed energie differenti.
...e così quest'anno l'estate per noi comincia già nel modo migliore: le daremo il benvenuto dal Rifugio Baion, a 1826 metri sul livello del mare nel leggendario gruppo Dolomitico delle Marmarole.

PROGRAMMA

Sabato 20 Giugno 2015

Ore 10,30: **ritrovo a Pian dei Buoi (Lozzo di Cadore-BL)**.
Una volta parcheggiate le macchine e caricati gli zaini in una delle auto che ci precederà al rifugio ci incammineremo verso il rifugio Ciareido e poi lungo il sentiero CAI n.272 fino ad arrivare al rifugio Elio Boni al Baion che ci ospiterà per il nostro seminario di due giorni.
La passeggiata sarà piacevole, senza dislivelli eccessivi e al cospetto delle più selvagge cime delle Dolomiti. In poco più di un'ora giungeremo a destinazione.

Ore 12,30 circa: Arrivo del gruppo al **Rifugio Baion**. Ricavato dalla ristrutturazione dell'omonima casera, circondato da pascoli e da montagne di rara bellezza. Una volta sistemate le nostre cose nelle camere, pranzeremo e ci riposeremo. Chi lo vorrà potrà mangiare al ristorante del rifugio, altri potranno pranzare con ciò che si sono portati da casa nello zaino..e tal proposiso per entrare nel vivo delle regole dei rifugi..

(NB: i tavoli del rifugio potranno essere utilizzati solo per mangiare i cibi del rifugio!)

Ore 15,30: **Yoga** con Angelo.

Ore 18,00: **Ritorno** al rifugio, dove ci sarà ad attenderci il fuoco del "larìn" acceso e la simpatia del rifugista Dino.

Ore 18,30: **"Quattro chiacchere ed un aperitivo"** (o "quattro aperitivi ed una chiacchera").

Ore 19,30: **Cena** in rifugio. Menù fisso compreso nella mezza pensione, escluse le bevande. Chi non mangia carne potrà consumare un menù vegetariano.

Ore 21,00: Uno dei momenti più belli della nostra esperienza, e cioè la passeggiata notturna e meditazione sotto le stelle:
"la passeggiata senza luogo e senza tempo".

Ore 22,00: Chiaccherata e **condivisione** davanti al camino (...grappetta aromatizzata oppure infuso alle erbe di montagna?).

Ore 23,00: Buonanotte a tutti, domani ci aspetta un'altra grande giornata!

Domenica 21 Giugno 2015 (solstizio d'estate)

Ore 7,00: **Sveglia**.....per chi vuole

Ore 7,20: **"Saluto al sole"** con Angelo. Se le condizioni meteo lo consentiranno svolgeremo la pratica Yoga all'aperto, altrimenti potremo dare il benvenuto al sole in un locale coperto adiacente al rifugio.

Ore 8,15: **Colazione**.

Ore 09,30: **Passeggiata, yoga ed interessante esperienza sulla comunicazione** e sull'ascolto e contatto con noi stessi, tra di noi e con la natura.
Impareremo e praticheremo il protocollo di un massaggio post-trekking per i piedi messo a punto da Nicola, che comprende qualche nozione di shiatsu e di riflessologia plantare.
Pranzo "al sacco" (chi vorrà potrà farsi fare dei panini in rifugio, altri consumeranno quello che si sono portati da casa).

Ore14,00: Ancora **yoga e giochi** esperenziali sul tema dell'ascolto e del contatto

Ore 15,30: **Ritorno al rifugio** Baion lungo il sentiero, ultima birra (o tisana) da bere assieme e poi ci incammineremo verso il parcheggio di Pian dei Buoi.

Ore 17,00: Arrivo alle macchine, foto e saluti.

Ore 17,30: Ritorno a casa.

Alcune regole da seguire nella nostra permanenza in rifugio...

Innanzitutto il **rispetto per ogni cosa animata o inanimata** ci stia attorno, ma questo per noi non rappresenta nessun problema...
Ribadiamo che i **tavoli del rifugio** non si utilizzano per il consumo di cibi o bevande proprie.
Nella zona-notte del rifugio (composta da camerate, corridoi e bagni) si circola con le **ciabatte**, pertanto se qualcuno non le avrà portate da casa potrà trovarle gratuitamente (usate) in rifugio.
Le immondizie relative al consumo di ciò che ci siamo portati da casa non vanno lasciate in rifugio, ma rimesse nella zaino e **portate a valle**.
Queste poche regole si basano sul rispetto e ci conducono all'essenzialità ed alla condivisione.

"Camminiamo come persone libere e
sentiamo i nostri passi farsi più leggeri,
godiamo di ogni passo che facciamo,
ogni passo ci nutre e ci guarisce.
Camminando, lasciamo l'impronta della nostra Gratitudine"
(THICH NHAT HANH)

Costi del trekking

L'iscrizione al seminario residenziale è di **Euro 60,00**, ed è comprensiva di tutte le attività e dell'organizzazione.
Inoltre è necessario precisare che possono aderire solo le persone in possesso di tessera CSEN (che costa 15 euro e ha durata annuale...controllate se la vostra è scaduta).

La mezza pensione al rifugio costa **Euro 40.**
Tale quota va saldata al gestore a parte, ed è comprensiva di:

- cena a menu fisso (bevande escluse),...ci sarà anche un menù vegetariano ;-)
- pernottamento in cuccette uso-rifugio con bagni in comune
- colazione della domenica

La disponibilità logistica della struttura è la seguente: 3 camere da 4 persone ed una camera da 8. C'è anche la possibilità di fruire di una sola camera matrimoniale dietro il pagamento di un sovrapprezzo (come si suol dire ...chi prima prenota meglio alloggia ;-)
NB: Le lenzuola, come in tutti i rifugi alpini, non vengono fornite dai gestori.
Il sacco-lenzuolo andrà benissimo,oppure potete portare le lenzuola da casa

… e in caso di maltempo?

..niente paura! (se mai qualcuno ne avesse avuta)

Le pratiche in caso di pioggia si svolgeranno al coperto nella vecchia stalla della casera dalla quale ora i gestori hanno ricavato un locale che può essere adibito a palestra nel caso ce ne sia la necessità ;-)

Altre notizie importanti

Per una migliore organizzazione Vi preghiamo di indicare nel foglio di iscrizione se intendete pranzare con menù vegetariano, se siete intolleranti ai latticini, se siete celiaci o se ci sono altre cose che potrebbe essere utile sapere.

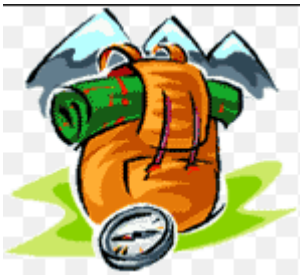
Ricordiamo che il rifugio Baion si trova ad una quota che è superiore ai 1800 metri (per l'esattezza m 1865 sul livello del mare), per cui dovrete informarVi se il Vostro stato di salute Vi permette la breve permanenza a quella quota (non è esagerata, tuttavia fare una telefonata al Vostro medico Vi costerà veramente poco).

Sarà necessario per ciascun partecipante la sottoscrizione di un modulo di assunzione di ogni responsabilità in caso di infortunio. A questo proposito si ricorda che le passeggiate si svolgeranno lungo sentieri escursionistici o turistici senza particolari esposizioni nel vuoto o altri passaggi classificabili come “pericolosi”.

Speriamo di essere stati il più esaudienti possibile, ma come sa bene chi frequenta la montagna, nello zaino è essenziale mettere anche un po' di spirito di adattamento...

...ma a proposito di zaino....

L'attrezzatura



Il primo consiglio che Vi diamo è quello di vestirvi "**a cipolla**", cioè a strati sovrapposti, lasciando sempre un piccolo spazio libero nello zaino nel caso in cui ci si voglia spogliare di indumento con cui abbiamo cominciato a camminare.

Eccovi allora una piccola lista del vestiario e degli accessori che consigliamo di procurarvi per il nostro trekking:

- Una **giacca impermeabile**, possibilmente antivento e con cappuccio.
- Un **pile** e un micropile (o una felpa pesante).
- Almeno **3 magliette sottili di cotone**, o ancora meglio di materiale traspirante
- **un paio di pantaloni lunghi e comodi** per le passeggiate (anche della tuta, purchè comodi).
- Calze da trekking e **biancheria intima di ricambio**.
- **Lenzuola, federa ed asciugamano**.
- **Scarpe da trekking** (in alternativa vanno bene anche le scarpe sportive per l'outdoor, occorre in questo caso prestare molta attenzione mentre si cammina). NB: Non vanno bene scarpe da tennis o altri tipi di scarpe sportive a suola liscia.
- **Cappellino da sole** con visiera.
- Zaino di capienza adeguata (almeno 30 litri, non più di 50 litri)
- I bastoncini telescopici aiutano molto durante le passeggiate a scaricare il peso dagli arti inferiori a quelli superiori, soprattutto durante le discese.
- **Materassino** per le attività all'aperto (va bene anche una copertina o un asciugamano, anche se non hanno la stessa comodità).
- Occhiali, crema da sole ed uno stick per le labbra (il sole in montagna picchia di più!).
- Macchina fotografica se ce l'avete, lassù il panorama è mozzafiato!
- Cartina escursionistica della zona (Tabacco 016 "Dolomiti del Centro Cadore").
- **Almeno un litro d'acqua** nella borraccia o nella bottiglia in PET (quest'ultima pesa meno). Regolarsi con l'acqua da portare è molto importante perchè durante il tragitto potrebbe non essere facile trovare le sorgenti: consigliamo di abbondare (meglio due litri o più, se sappiamo di bere molto).
- **Cibi: Quanti decideranno di non mangiare in rifugio potranno portarsi i panini per il pranzo e poi barrette, frutta o altro (NB: i propri rifiuti si riportano a casa)**
- Una piccola torcia oppure la lampada frontale (a una certa ora le luci si spengono in rifugio e resteranno spente per tutta la notte).
- **Ciabatte** e ciò che serve per l'igiene personale (asciugamani e sacco lenzuolo, se decidete di non affittarli presso il rifugio).

PS: E' utile, infine tenere sempre una maglietta di ricambio e scarpe comode nelle macchine per il ritorno.

GRAZIE PER L'ATTENZIONE

Nicola & Angelo