

**Ritiro Yoga & Trekking**  
**Un viaggio dentro e fuori di te**  
**Un'esperienza rigenerante tra le montagne della Maiella**  
📍 Pennapedimonte (CH) – 5, 6 e 7 Settembre 2025

**Programma**

**Venerdì 5 Settembre**

Arrivo intorno alle 17.00 e sistemazione presso la struttura, presentazione del programma, cena conviviale con cibo sano e a km. zero, condivisione e rilassamento.

**Sabato 6 Settembre**

Pratica yoga, colazione, escursione guidata in natura:

Grotta Sant'Angelo - Percorso Km. 6 dislivello +/- 398 durata 4 ore, pranzo al sacco.

Tempo libero.

Visita guidata al paese.

Cena presso locale tipico.

**Domenica 7 Settembre**

Pratica yoga, colazione, Escursione guidata in natura:

Rifugio Pischioli - Percorso ad anello 4 km. dislivello +/- 380 m. durata 3 ore.

Pranzo, saluti finali e rientro.

\*Gli orari e le attività possono subire cambiamenti in funzione delle esigenze del gruppo e delle condizioni meteo.

Conducono il ritiro

- ✚ Laura Caravaggio – Istruttrice Yoga
- ✚ Cinzia Scarpone – Istruttrice Yoga – Qi Gong
- ✚ Guerrino Colantonio – Guida escursionistica

## **Cosa portare**

Per il trekking:

- ✚ Scarpe da trekking
- ✚ Abbigliamento a strati
- ✚ Giacca antivento/antipioggia
- ✚ Borraccia
- ✚ Zaino

Tappetino per pratiche yoga

**Costo 250,00 euro** che comprende

- ✚ 2 pernottamenti in agriturismo, camera doppia o tripla.
- ✚ Pratiche yoga e sessioni di meditazione.
- ✚ Escursioni con guida escursionistica e assicurazione RCT.
- ✚ Pasti (colazioni, pranzi e cene).

**Adesioni entro il 31/08/25**

**Info & Prenotazioni (WhatsApp):**

- ✚ **Laura**            **389 0006162**
- ✚ **Guerrino**        **392 7027622**