



  
**CA' D'ALFIERI**  
**NORDIC**  
**& YOGA**  
**12/13 OTTOBRE**  
**2019**



**CA' D'ALFIERI**



AGRITURISMO CA' D'ALFIERI - BARDI (PR)

TEL. 0525 77174 [INFO@CADALFIERI.IT](mailto:INFO@CADALFIERI.IT)



# NORDIC&YOGA

## UN TRANQUILLO WEEK-END D'AUTUNNO AGRITURISMO CA' D'ALFIERI - BARDI (PR)

Ca' d'Alfieri, attraverso lo splendido scenario della Val Noveglia, vi invita attraverso la pratica dello Yengar Yoga in abbinamento alla pratica del Nordic Walking, alla scoperta di piacevoli sentieri e non solo.

Il territorio è uno scrigno di storia ed è proprio in questo contesto che domina il Castello di Bardi, antica e possente fortezza costruita su uno sperone di diaspro rosso.

Andremo alla scoperta di piccoli paesini rupestri e vecchie cave alle pendici del monte Pizzo d'Oca.

In questo splendido scenario praticheremo in simbiosi la camminata nordica e lo yoga e perfezioneremo la tecnica di respirazione e ascolto del corpo attraverso la pratica nel "Bosco di mezzo", custodito tra muretti a secco e tracce di un antico passato.

Ora è stato recuperato a nuova vita ed è uno spazio ideale per attività ludiche, di meditazione o semplice relax.

## PROGRAMMA

### SABATO 12 OTTOBRE

ORE 09:00

Arrivo a Ca' d'Alfieri, registrazione e sistemazione nelle camere. Visita al laboratorio, tecniche strumenti per fare confetture, salse e sott'olio in sicurezza. A seguire corso teorico di Nordic Walking

ORE 13:00

Pic-nic nel Bosco di mezzo. Pomeriggio escursione Nordic Walking a Monastero con visita alla cava.

ORE 18:00/19:30

Al ritorno pratica Yoga nel Bosco di mezzo, con Laura Montanari

ORE 20:30

Cena in agriturismo con i prodotti dell'azienda e del territorio. Buona notte!

### DOMENICA 13 OTTOBRE

DALLE ORE 08:00

Saluto al sole e pratica Yoga, ricca colazione in agriturismo.

Ritrovo nel cortile e partenza per l'escursione NW con pranzo al sacco. Al rientro possibilità di relax con tisana e succhi di frutta, saluti e Arrivederci!

POSTI LIMITATI: Vi preghiamo di confermare la partecipazione quanto prima inviando una mail a [info@cadalfieri.it](mailto:info@cadalfieri.it) oppure chiamando i seguenti numeri tel. 0525 77174 cell 347 8927775. Nella richiesta di prenotazione vi preghiamo di indicare: nome e cognome, provenienza, indirizzo mail, recapito telefonico, numero di persone, tipo di sistemazione in camera, specificare se avete intolleranze alimentari o richieste specifiche.

Le iscrizioni dovranno pervenire entro e non oltre il 30 settembre, l'iniziativa verrà attivata con un minimo di 10 partecipanti.

Al momento della conferma è necessario il versamento dell'intera quota



# CONCA DI GRAVAGO LANDI

**ESCURSIONE DI INIZIO AUTUNNO  
ALLA SCOPERTA DI "LUOGHI PERDUTI"  
NELLA "CONCA DI GRAVAGO LANDI" AI  
PIEDI DEL MONTE BARIGAZZO**

**DOMENICA 13 OTTOBRE**

Percorso che si sviluppa in una parte della Val Noveglia dove il Monte Barigazzo, il Monte Grosso e il Monte La Tagliata delimitano chiaramente una zona, circondata su tre lati e chiamata "Conca di Gravago Landi".

Un cammino lungo gli antichi sentieri attorno alla VIA DEGLI ABATI, attraverso castagneti secolari; passando accanto a fortificazioni medievali e borghi in pietra che appaiono all'improvviso tra calanchi argillosi e strette gole calcaree.

Il giro si svolgerà ad anello partendo da Pianelletto, per passare dal paesello abbandonato di Lavacchielli e dalle famose e spettacolari CASCATE DI LAVACCHIELLI

## **NOTE TECNICHE**

Difficoltà: E

Lunghezza: 10 km

Durata: 6 ore con le soste

Dislivello positivo e negativo: 300 m

Il tipo di percorso è ottimale per praticare il Nordic Walking perché si svolgerà prevalentemente su carraie sterrate alternate da qualche breve sentiero.

Consigliato abbigliamento da trekking, acqua, pranzo a sacco e frutta fornito da Ca' d'Alfieri e naturalmente uno zainetto

## **QUOTA INDIVIDUALE DI PARTECIPAZIONE:**

€ 110,00 - 1 pernottamento in camera doppia, 1 picnic, 1 cena, 1 pranzo al sacco e la visita al laboratorio. Supplemento per camera singola € 15. Detrazione camera tripla € 5 a persona.  
€ 80,00 - escursioni e pratiche yoga.

Per informazioni e prenotazioni:

Agriturismo Ca' d'Alfieri

Loc. Predario, 29 - Bardi (Parma)

tel. 0525 77174 347 8927775

e-mail [info@cadalfieri.it](mailto:info@cadalfieri.it) sito [www.cadalfieri.it](http://www.cadalfieri.it)