



yoga in montagna

sabato 26 aprile 2025

Arogno-Sighignola-Arogno

ore 08:00-16:00

programma:

Ci troviamo a Gorduno, posteggi ex Pasinetti, alle 08:00. Ci recheremo nel Sottoceneri per affrontare un giro ad anello con partenza e arrivo ad Arogno. Raggiungeremo il monte Sighignola passando per le contrade Cà del Ferée, Costa dell'Oro e alpe di Pugerna, ammirando dall'altro il lago Ceresio. La camminata avrà una durata di circa 4 ore con 700 metri circa di dislivello. P

materiale:

Abbigliamento adatto a una giornata di inizio primavera; scarpe da trekking, pranzo al sacco, bibite a sufficienza per la giornata, occhiali e crema da sole, cappellino e piccola farmacia personale. Per sentirsi comodi nella pratica di yoga, che si svolge sui prati, è obbligatorio portare il tappetino.

iscrizioni e informazioni:

Prisca Morosoli 079 834 86 31 priscagiovanna@me.com oppure Ilaria Antognoli 079 719 61 46 i.antognoli@casbellinzona.ch entro mercoledì 23 aprile. In caso di cattivo tempo la gita non verrà fatta e sarete avvisati entro venerdì sera. (limite massimo di partecipanti 15 persone)

costo:

In collaborazione con il Club Alpino Svizzero Bellinzona e Valli, costo 20.- Chf da pagare a Prisca direttamente sul posto o tramite TWINT.

esclusione di responsabilità:

chi partecipa alla gita viene a proprio rischio e pericolo, si declina ogni responsabilità diretta o indiretta. La conclusione di un eventuale assicurazione spetta al singolo partecipante.