

DEEP WALKING CORSO AVANZATO

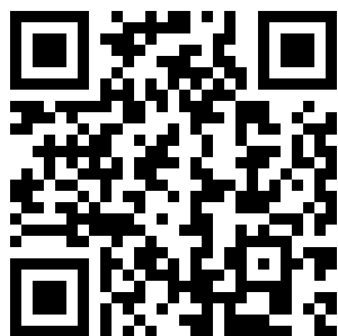
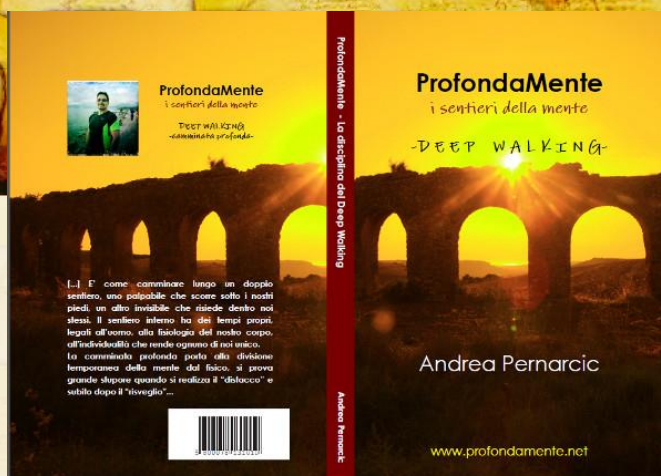
(FULL-IMMERSION 9 ORE)

PER RITROVARE
NOI STESSI IN
EQUILIBRIO
CON LA NATURA

**Domenica 27 aprile e
Domenica 11 Maggio
Valsassina (LC)**



Testo del corso



**iscrizione massimo 4 allievi
gadget per tutti i partecipanti
attestato del corso e tessera 2014**

merenda della fattoria

Il corso potrà subire un rinvio solo nel caso di cattivo tempo, nel qual caso slitterà al sabato successivo. Se ci fossero un numero di partecipanti superiore ai 20, potranno esserci sessioni anche nella giornata domenicale, potranno partecipare per fare allenamento i corsisti che hanno superato il corso base.

www.profondamente.net

1

PROFONDAMENTE DEEPWALKING

L'equipe di Profondamente organizza per aprile e maggio 2014, il Corso Avanzato di DeepWalking (full-immersion 9 ore) che si terrà ad Indovero in Valsassina sul sentiero delle cascate che porta in vetta ad Alpe Ortighera, con partenza da Arcore a bordo di un mezzo fuoristrada dell'Equipe.

La quota di iscrizione annuale a Profondamente con tessera associativa 2014 è di € . 30,00 .



PROGRAMMA

Il Programma della giornata sarà così suddiviso:

7:30 Ritrovo ad Arcore in P.zza Pertini
9:30 Partenza da Indovero per la vetta
12:30 Merenda della fattoria
14:30 Corso di Astrazione
16:00 Passeggiata Mentale
17:00 Rientro al parcheggio di Indovero

I partecipanti sono liberi di rientrare anticipatamente, da soli, seguendo il sentiero

E' prevista la sottoscrizione di un regolamento comportamentale, necessario al fine di garantire la sicurezza del singolo e del gruppo, e le norme che regolano il Parco.

E' prevista una copertura assicurativa compresa nella quota d'iscrizione.

Il numero massimo di partecipanti è di 4 #
Costo del corso € 100,00

Si pranza in vetta, una merenda della fattoria € 10,00 (avvisate eventuali allergie, o diabete, o celiachia, ecc.)

Iscrizione all'Equipe Profondamente obbligatoria per copertura assicurativa (già compresa nella quota)

#Rilascio di attestato del corso#

per info e prenotazioni 366.2579436

info@profondamente.net



2 Cosa portare...

Meno cose portate, più liberi vi sentirete. Alcuni accorgimenti sono fondamentali, quindi leggete qui a fianco, e nel dubbio fate pure le vostre domande.



Per le iscrizioni

REGISTRAZIONE ONLINE

andare su :
www.deepwalkingavanzato.eventbrite.it
e registratevi online.

Oppure qui



Attrezzatura richiesta:

1. ZAINO di dimensioni medie
2. VESTITI T-short maniche corte, Pile o felpa, giacca antivento k-way, pantaloni comodi, scarpe da ginnastica oppure trekking oppure pedule o stivali da montagna (PAIO DI CALZE DI RISERVA)
3. ACCESSORI occhiali da sole, cappellino con visiera, spray anti zanzare, post puntura, asciugamano piccolo, telo mare leggero in micro fibra o cotone, per eventuali soggetti allergici
4. DOCUMENTI i documenti d'identità, tessera sanitaria, eventuali indicazioni su allergie
5. LIBRO DA LEGGERE scegliere un libro poco impegnativo es. romanzo, giallo, ecc.da utilizzare durante il corso, no argomenti religiosi, no argomenti tecnici, no saggi o che rappresentino situazioni di vita reale, sovrapponibili alla vita del partecipante al corso CORSO BASE e ALLENAMENTO

