

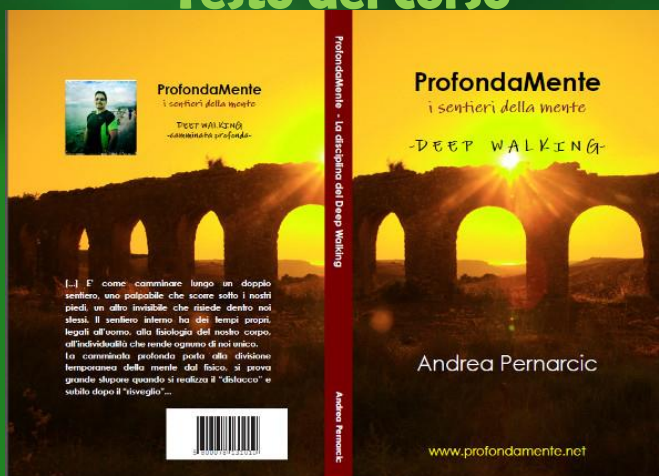
DEEP WALKING CORSO BASE



PER RITROVARE
NOI STESSI IN
EQUILIBRIO
CON LA NATURA

Sabato 12 aprile 2014
Parco La Pinetina
Limido Comasco

Testo del corso



iscrizione massimo 20 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 ha organizzato per Sabato 12 aprile 2014, il Corso Base di DeepWalking che si terrà nel Parco Pineta, con partenza dal sentiero delle uccellande, presso il Comune di Limido Comasco, dal Centro Ippico La Pinetina.

Per chi parteciperà al corso base sarà rilasciata la tessera associativa 2014 del valore di €. 30,00 gratuitamente.



Il Programma della giornata sarà così' suddiviso:

9:00 Ritrovo al Centro Ippico La Pinetina nella Club House

9:30 Partenza sul sentiero per la prima tratta

13:00 circa Rientro salvo cambiamenti repentini del tempo

I partecipanti sono liberi di rientrare anticipatamente, da soli, seguendo il sentiero che porta al Centro Ippico#

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 20

Costo del corso € 50,00

Possibilità di pranzare al Centro Ippico La Pinetina, una merenda della fattoria € 10,00 (è necessario prenotare all'atto dell'iscrizione al corso)

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

#Rilascio di attestato del corso#

#Possibilità di pernottamento formula B&B presso il Centro Ippico La Pinetina #

per info e prenotazioni 366.2579436

info@profondamente.net



Come allenare il cervello

+

GINNASTICA MENTALE

=

DEEP WALKING

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.

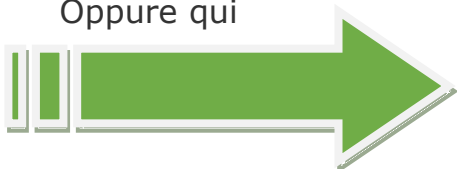


Per le iscrizioni

REGISTRAZIONE ONLINE

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

Oppure qui



Attrezzatura richiesta:

1. Libro da leggere a piacere, che non sia testo scolastico, o libro impegnativo, un romanzo o un giallo andranno benissimo.
2. Vestiario – scarpe con suola rigida, oppure pedule, oppure scarpe da ginnastica e calze lunghe.
3. Zaino, con giacca antivento, pile o giacca della tuta, sciarpina, cappello, un lenzuolo o telo per il prato, una tazza o bicchiere per bere.
4. Per chi soffre di allergia, antistaminici o farmaci specifici
5. Antizzanzare tipo off o autan, Post puntura
6. Macchina fotografica
7. Un piccolo ombrello
8. Fazzolettini di carta, e un piccolo asciugamano

Per avere la descrizione del sentiero e la cartina potete andare qui:

<http://goo.gl/MWGrPa>

