



graubünden

Il Parco presenta, in collaborazione con il centro Risveglio

# Yoga e trekking nel Parco Val Calanca

**Domenica 11 giugno 2023, Braggio**

Un trekking che unisce movimento, benessere ed avventura, una giornata nella natura e per l'incontro con la propria natura. Per chi ama il bosco ed un po' di ricarica. Il cammino guidato anche quest'anno da Giada Lo Faro si svolgerà in un luogo dove pervade energia vitale, percorrendo una linea energetica da Braggio raggiungendo il pian de Renten situato a 1'909 m.s.l.m. Una giornata nel silenzio lontani da distrazioni e rumori per ritrovare calma, vitalità ed armonia. Verrà offerto in vetta un pranzo naturale vegetariano al sacco. **Il tema per quest'anno sarà il silenzio e la meta.**

- 08.30 Ritrovo al B&B Al Cav ad Arvigo con caffè di accoglienza e consegna del pranzo al sacco vegetariano con prodotti della val Calanca offerto da «Be Love»
- 09.00 Introduzione del programma e del tema del cammino-yoga
- 09.15 Salita a Braggio in teleferica (1'300 m.s.l.m.)
- 09.30 Partenza per il trekking nella natura nel silenzio
- 11.30 Arrivo al Pian di Renten (1'909 m.s.l.m.) e lezione di yoga e meditazione
- 13.00 Pranzo al sacco
- 15.30 Arrivo a Braggio e visita opzionale alla chiesa (punto fortemente energetico bovis)

Si consiglia per il trekking: scarpe da trekking, abbigliamento sportivo per la camminata e per lo yoga, borraccia per acqua, crema da sole, cappellino da sole, un tappetino yoga, in caso di pioggia kway, un'assicurazione RC e copertura infortuni.

**Se le condizioni non lo permettono il trekking verrà rimandato a domenica 25 giugno 2023.**

**Iscrizioni e informazioni: Giada Lo Faro, [centrorisveglio@gmail.com](mailto:centrorisveglio@gmail.com), 079 831 85 72**

Costo p.p. (incluso guida, caffè, pranzo e teleferica):

CHF 75, CHF 60 per i soci Parco Val Calanca

[www.parcocalcanca.swiss](http://www.parcocalcanca.swiss)



**Banca Cantonale  
Grigione**



CANDIDATO  
PARCO NATURALE  
REGIONALE