

Cosa posso fare se non corro ?

**Visito
«CASCINA TIOLE»?**

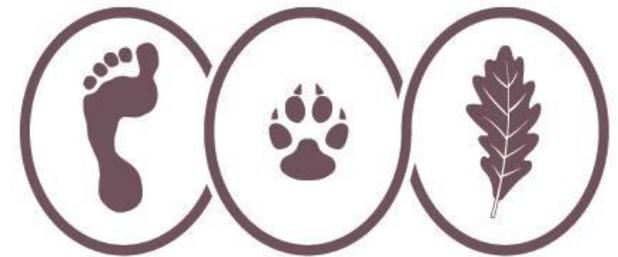
**Faccio
YOGA ?**

**Faccio
TREKKING ?**



IL POTERE DEI FIORI
apicoltura

Apicoltura
IL POTERE DEI FIORI
di Pavanello Giorgio
Cascina Tiole n. 359
PIANCASTAGNA
Ponzone 15010 (AL)
Tel. 0131343375
cell. 3382247805



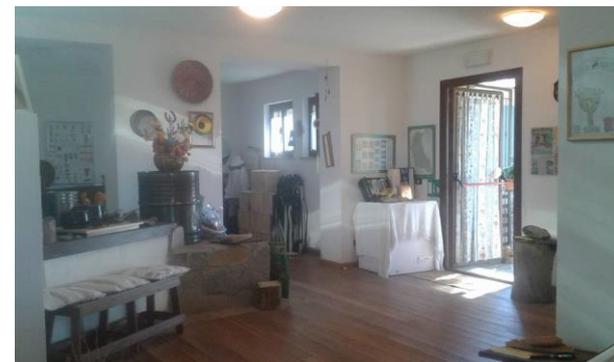
LA VENTURA

A.S.D. TREKKING ED ESCURSIONISMO

Situata in un'incantevole cornice, l'azienda apistica, nonché fattoria didattica «**Il potere dei fiori**», da tutti familiarmente chiamata «**Cascina Tiole**» a **Piancastagna**, ospiterà anche per questa edizione la lezione di yoga. Gli amici Anna e Giorgio sono abituati ad ospitare: sono veri padroni di casa per scolaresche curiose di apprendere i segreti della natura, per musicisti ed attori di spettacoli dall'atmosfera di fiaba, per maestri di relax e meditazione, ma soprattutto per le api che da loro si sentono veramente a proprio agio.

Da questo luogo molto particolare potrete portarvi a casa quest'atmosfera racchiusa in un vasetto di delizioso **miele**, di prelibata **melata** (adatta agli sportivi perché ricca di sali minerali), del goloso **nocciomiele** o del prezioso **zafferano** !

Qui scoprirete che ogni singolo fiore ha un potere nascosto, che però diventa nullo senza le laboriose api. Anna e Giorgio Vi aspettano !



Un momento di relax per tutti coloro che accompagnano gli atleti con la collaborazione dell'amica **Marcella Tamponi**, che troverete a «**Cascina Tiole**» di **Piancastagna**, uno dei punti di ristoro della gara. Vi potrete rilassare grazie ad una lezione prova di yoga gratuita di circa 45 minuti e ripetuta in due diversi orari della mattinata (con inizio indicativo ore 10:30 e 11:30). E' richiesto solamente un abbigliamento confortevole e un tappetino oppure un asciugamano.

La lezione sarà effettuata all'aperto, ma in caso di temperatura non gradevole o di brutto tempo verranno utilizzati i locali interni di «Cascina Tiole».

Non rinunciate a provare, ne sentirete subito il beneficio!

La Maestra Marcella Vi aspetta!

«Namastè»

Centro Yoga Shankara
Piazzale Cadorna 16, Ovada
3493169813
Facebook: Shankara yoga



«Come riuscire a mantenere brulicante di vita un paese, un comune, un luogo che di così tanta bellezza di paesaggi e cultura è ricco ?

Riconoscersi in simbiosi con la natura, dove la scansione del tempo è ancora una rassicurante questione di stagioni, dove i segni di una cultura e di una tradizione sono impressi nelle pietre delle case, nei cortili, lungo i sentieri che dal fitto di un bosco sfociano in antichi campi un tempo coltivati.

L'obiettivo de «**LA VENTURA**» è porre le basi per tutelare questa tradizione e promuovere uno sviluppo congiunto in cui ogni generazione possa diventare il punto di unione tra il passato ed il futuro di questi luoghi».

Nasce con questi presupposti l'**associazione sportiva dilettantistica per il trekking «La Ventura»**, con sede a Moretti, che collaborerà con l'organizzazione del «**TRAIL DEI GORREI**» per accompagnare tutti coloro che lo vorranno, in una panoramica camminata a passo libero su strada e sentieri, con partenza ed arrivo a Moretti dalle ore 9,30 alle ore 12,00 circa.

Il percorso, non particolarmente impegnativo, è accessibile a tutti; verranno raggiunti alcuni punti dove sarà possibile vedere il passaggio degli atleti .
E' necessario un abbigliamento comodo e scarpe adatte ad un percorso prevalentemente su sterrato.

Buona camminata a tutti !



CAMMINATA PER TUTTI

a passo libero, su strada e sentieri

Partenza ore 09:30 circa da MORETTI

Arrivo a MORETTI - durata 2,30h circa

Gradita pre-iscrizione

indicando nome, cognome e cellulare

info@traildeigorrei.org

Costo: € 5,00- da pagarsi in loco
(verrà fornita bottiglietta acqua per percorso)