



Attività patrocinate dal Comune di Lodi



Oggetto: "Il piacere di camminare" (rif.i9/13)

Il piacere di camminare è un'iniziativa **gratuita**, promossa dal Laboratorio Cultura Yoga destinata ai suoi soci e a chi, per condivisione d'interessi, si volesse avvicinare alle attività della nostra associazione.

Descrizione: Tra gli obiettivi della nostra associazione è prevista, oltre alla divulgazione, lo studio e la pratica dello Yoga, "... l'attuazione d'iniziative tendenti al miglioramento della condizione psicofisica dell'Essere umano e alla valorizzazione della sua cultura nelle forme espresse dall'arte, dalla scrittura, dal linguaggio, dall'immagine, dalla comunicazione e dal rapporto con l'ambiente..." (tratto dallo statuto). Per questo **il movimento e il rapporto con la natura, quali fonti rigeneranti di benessere, rientrano nelle attività cardine dell'Associazione.**

In questa prospettiva si organizzano varie iniziative, conferenze e corsi durante i quali apprendere e praticare la "cultura del camminare". **"Il piacere di camminare"** rientra in tale prospettiva proponendo gite e/o passeggiate in parchi cittadini o aree naturali di mare e montagna, visite a luoghi storici, musei o semplicemente per condividere la convivialità della buona tavola.

Da un lato l'attività trae spunto dal Nordic Walking che ci insegna a camminare correttamente. La pratica della "camminata nordica", adatta a tutti, conduce all'acquisizione di una buona postura lavorando sull'allineamento della colonna vertebrale, utilizzando consapevolmente anche la parte alta del corpo per una migliore progressione. D'altro lato tale esperienza, utile nel quotidiano, può facilitare la comprensione delle dinamiche meditative, sia statiche che in movimento proposte dallo Yoga.

Tipologia: Camminate nella natura con eventuali visite culturali e intrattenimenti eno-gastronomici.

Requisiti: tessera della associazione valida per l'anno in corso e attestato di Walker rilasciato dalla scuola L.C.Y. di Nordic Walking.

Condizioni: per le attività proposte da L.C.Y. sotto il nome di "Il piacere di camminare", la partecipazione è aperta gratuitamente ai soci, salvo i requisiti precedentemente descritti. Per le passeggiate ove si richiede un trasferimento, le spese sono a carico del partecipante così come eventuali spese di vitto e/o alloggio o biglietti per la visita a musei o manifestazioni di vario genere.

Il Laboratorio Cultura Yoga (e il personale di accompagnamento) declinano ogni responsabilità per qualsiasi danno a persone e/o cose subiti o procurati durante tali manifestazioni.

Per la partecipazione è sempre richiesta la prenotazione. Le manifestazioni potrebbero subire la sospensione o il rinvio per cause di forza maggiore o in relazione alle condizioni meteo.

Sul sito www.laboratorioculturayoga.it alla voce NEWS verrà esposta la conferma o la disdetta della iniziativa entro la serata antecedente l'evento inoltre verranno segnalate eventuali modifiche/aggiornamenti a questo regolamento.

Info/Prenotazioni: info@laboratorioculturayoga.it oppure 0371/770737.