

# LO SPIRITO DEI CINQUE RESPIRI

Erbe magiche in movimento

Workshop di Yoga, tra storie di antiche streghe e le potenti erbe officinali dell'Alpe Devero

Corso-percorso rivolto a persone di ogni età che desiderano trovare armonia con il proprio corpo attraverso la percezione di sé e il contatto con l'ambiente naturale:  
la disciplina orientale dell'Ashtanga Yoga, insieme alla preziosa farmacia delle erbe officinali.

**20-21 giugno 2009 - Alpe Devero (VB)**

## Sabato

Ore 9 **Stage di Yoga**, insieme al maestro Fabrizio Boldrini

A seguire, escursione naturalistica nella splendida fioritura dell'Alpe Devero

Ore 17 **Erbe da bere**, a cura di Erba Böna, presso il Museo dell'Alpeggio

Ore 19 **Erbe in tavola**, cena a tema a cura di Rosy e Bruno a Casa Fontana

Ore 21 **Erbe e fiori nel Parco: tra cura e magia** a cura di Simona Aresco (farmacista e fitoterapeuta). Presso il Museo dell'Alpeggio, ingresso libero.



## Domenica

Ore 9 **Stage di Yoga**, insieme al maestro Fabrizio Boldrini

A seguire, escursione naturalistica verso il Lago delle Streghe, in gentile compagnia di Valeria Tantardini (farmacista ed erborista)

Ore 17 Chiusura dei lavori.

## Quote di partecipazione

Stage ed escursioni: 70 € (40 € per una giornata)

Sconto ai residenti nell'area del Parco Veglia-Devero (40 € / 25 €).

Sono benvenuti i bambini fino a 12 anni, se accompagnati.

Cena di sabato sera: 25 €, aperta a tutti, prenotazione entro il 18 giugno.

Le escursioni sono riservate ai corsisti, richiedono scarpe da trekking e abbigliamento caldo e comodo. Pranzo al sacco non compreso.

Per la pratica dello yoga è necessario un tappetino adeguato (noleggio o acquisto durante lo stage)

Sistemazione gestita in autonomia dai partecipanti.



## Prenotazione obbligatoria

Rosella Favino ☎ 3496358406

✉ rfavino@gmail.com

www.guidewilderness.com

Anna Proletti ☎ 335458769

✉ info@casavacanzelarossa.it

www.casavacanzelarossa.it

Fabrizio Boldrini ☎ 3355358945

✉ boldrini.fabrizio@gmail.com



## Devero

### Casa Vacanze La Rossa

Tel 335 458769 – 348 6542915  
<http://www.casavacanzelarossa.it/>

### Ristorante Albergo Casa Fontana

Tel 337 3108017  
<http://www.casafontanadevero.it/>

### Antica Locanda Alpino

Tel 0324 619113 Cell 348 3310339  
<http://www.alpedevero.it/alpino.htm>

### Albergo Ristorante La Lanca

Tel 0324 619135 – 0324 619127  
[www.alpedevero.it/lanca.htm](http://www.alpedevero.it/lanca.htm)

### Bar Pensione Funivia

Tel 0324 619195 Cell 347 0882993  
<http://www.alpedevero.it/funivia.htm>

### Bar Pensione Fattorini

Tel 0324 619177 Cell 348 3167550  
<http://www.alpedevero.it/fattorini.htm>

### Rifugio CAI Capanna E. Castiglioni

Tel 0324 619126 – Cell 333 3424904  
<http://www.alpedevero.it/castiglioni.htm>

### Campeggio Rio Buscagna

Tel 334 2311546 – 349 1098585

## Crampio

### Agriturismo Alpe Crampio

Cell 347 8179494  
<http://www.alpedevero.it/agricrampio.htm>

### Ristorante Bar Punta Fizzi

Tel 0324 619108  
<http://www.alpedevero.it/fizzi.htm>

### Albergo Ristorante La Baita

Tel 0324 619190 Cell 3480095702  
<http://www.alpedevero.it/baita.htm>

## Goglio

### Albergo Ristorante Villa Gina

Tel 0324 619136  
<http://www.parcodeverovillagina.it/>



20-21 giugno 2009 - Alpe Devero (VB)  
**LO SPIRITO DEI CINQUE RESPIRI**