UNIONE MONTANA
DEI COMUNI
DEL MUGELLO

Mugello
LA TOSCANA AUTENTICA

YOGA TREKKING E ANTICHI SAPORI

Trascorreremo la giornata in armonia con la natura. Incontro con la guida trekking ed inizio della passeggiata.
Lungo i crinali giungeremo in un'area privata dove stenderemo i tappetini per vivere con una pratica Yoga un'esperienza di ampio respiro, benessere psico-fisico e concentrazione. Sono questi gli ingredienti di una giornata in cui combinare il piacere di un contatto "in tutti i sensi" con l'ambiente appenninico che ci circonda e la pratica Hatha yoga.
Un'esperienza immersiva in mezzo alle piante, gli esseri viventi più intelligenti al mondo, donatrici di benessere e con la maggiore capacità di rigenerarsi e rigenerare.
Al termine trasferimento in azienda agricola per il pranzo a base di prodotti tipici locali.
Nel pomeriggio visita dell'azienda, delle proprie colture e degli allevamenti.
Al termine degustazione di formaggi accompagnati da confetture.

Servizi inclusi:

- Guida ambientale per escursione trekking
- Lezione di Yoga durante l'escursione
- Pranzo in azienda agricola a base di prodotti tipici
- Visita guidata dell'azienda agricola

Escursione trekking: 6 Km, Dislivello in salita: 250 mt, Durata: 3-4 ore
Periodo consigliato da Aprile a Settembre
Abbigliamento sportivo

Quota a persona: 130.00 (minimo 2 partecipanti)
Programma personalizzabile per famiglie e gruppi