



NEW BIKE



In collaborazione con Casa del Tibet Onlus



Cicloraduno Pedalando Sotto la Luna Vezzano-Canosso-Votigno sabato 6 luglio 2013 con buffet sotto le stelle

Con il patrocinio del
Comune di VEZZANO SUL CROSTOLO (RE)

In collaborazione con il
"CIRCOLO ZANNONI SAURO" DI PECORILE

Si svolgerà anche uno
Stage di **HATHA YOGA**
Conduce **MASSIMO PROVASI**
Ore 10.00 - 12.00 / 14.00 - 16.30



Info: Casa del Tibet (Patrizia) 0522.877177 - 338.8553666 - Paolo 348.8718377 - Stefano 349.5184458

Ritrovo e iscrizioni:

Ore 18.30 presso l'area CAMPOLA di VEZZANO SUL CROSTOLO (nuova sede della protezione civile)

Costo: € 10,00 comprensivo di buffet finale a VOTIGNO composto da gnocco e tigelle.

Programma: partenza ore 19.30 con 2 percorsi di 15 km circa con un dislivello di 400 m. circa, uno per mountain bike e uno per bici stradali.
A seguire buffet sotto le stelle a base di gnocco e tigelle.

Obiettivo: raccogliere fondi per l'acquisto di medicinali che consegneremo direttamente, dopo un raid di 10 giorni in mountain bike, al presidio medico presso il monastero di RANGDUM nello ZANSKAR, India del nord.



SI SVOLGERÀ ANCHE UNO STAGE DI

YOGA

che comprenderà 2 lezioni, una al mattino e una nel pomeriggio prima del cicloraduno

Stage di Hatha Yoga

Conduce Massimo Provasi
Pratica di Asana e Pranayama

Sabato 6 Luglio 2013

Ore 10.00 - 12.00 / 14.00 - 16.30

Info: Massimo 3332902348
provasimassimo@gmail.com



SAYoga



Cantina di Carpi e Sorbara



CARPI (MO) - Via Etna, 19



di Piccinini Stefano & C. snc

Nuovagrafica

www.nuovagrafica.it

