



MTB loves Parma

Percorreremo i **tracciati delle piste di mountain-bike** presenti sul nostro appennino, attraverseremo sentieri, tra boschi e ruscelli fino a crinali dove perderci fissando l'orizzonte. Dal Navert a San Matteo, dal fiume Bratica al Cedra, da discese da down hill a salite mozzafiato, assaporeremo su 2 ruote lo **spettacolo dell'appennino!**

Yoga in Natura

Quando pratichiamo lo Yoga nella natura arriviamo a percepire in modo ancora più profondo la completezza del suo percorso. Quello tra yoga e natura non è solo un **dialogo ideale**, ma anche una vera e propria pratica. Affronteremo momenti scanditi dai tempi e dai luoghi del **Parco dei Cento Laghi**, cercando prati vicino ai crinali o immersi nelle voci del bosco.



qualche idea per per te...
2015!

Sopravvivenza 36

E' un'esperienza unica; alla partenza verrà distribuito ad ognuno un coltellino e una corda e ad ogni coppia una tenda e un sacchetto da aprirsi al "VIA!". Saranno 36 ore da vivere immersi in un castagneto dove non ci sono né elettricità né le comodità legate alla nostra vita casalinga: **solo il fuoco per cucinare**, un rifugio per ripararsi, e un ambiente come il bosco dove **cercare fonti energetiche**, acqua per dissetarsi e mille tecniche per affrontare e orientarsi nella foresta.



Uscita Relax a km 0

La nostra filosofia è quella di bagnarci nei nostri fiumi, piscine di acqua dolce, dove **godere la tranquillità** e l'aria fresca dei monti, ammirando le cime più vicine senza dover sudare ore per arrivare in cima, nell'attesa di assaporare i gusti e gli odori della griglia e **della buona cucina tradizionale** con prodotti del territorio, inaffiati da calici di vino locale.



Attività in montagna
per te, socio Uisp!

SNOW 2014-15



www.uisp.it/parma



Per Informazioni:

UISP Parma

Via Testi, 2

Giulia tel. 345 7638456

giulia83piccioni@gmail.com

www.uisp.it/parma



Seguici su

facebook.com/UispParma



Comitato di Parma



Attività in montagna
per te, socio Uisp!

www.uisp.it/parma
**SNOW
2014-15**

**CIASPOLE
SNOWBOARD
SCI DI FONDO
SCI ALPINO
SLITTINO**

**PRATO SPILLA - PARMA
LA THUILLE - VALLE D'AOSTA**



Seguici su

facebook.com/UispParma