



Ginnastica Metodo  
**YOGA INTEGRALE**

posture, respirazione e rilassamento  
per sentirsi in equilibrio con il mondo  
che ci circonda

**CAMMINATE**

abbinate a tecniche di  
yoga e respirazione

**GIUGNO**

L	M	M	G	V
20	21	22	23	24
	9:00 – 10:15 e 13:15 – 14:15 Reggio Emilia (Parco del Diamante) 18:30 – 19:45 Albinea (Parco Fola)	CAMMINATA 18:30 – 19:45 Vezzano Pinetina	CAMMINATA dalla Reggia di Rivalta alla Vasca di Corbelli e pratica di ginnastica metodo yoga 18:30 - 19:45 Reggio Emilia (Parco del Diamante)	
27	28	29	30	1
	9:00 – 10:15 e 13:15 – 14:15 Reggio Emilia (Parco del Diamante) 18:30 – 19:45 Albinea (Parco Fola)	CAMMINATA 18:30 – 19:45 Vezzano Pinetina	9:00 – 10:15 Reggio Emilia (Vasca di Corbelli) 18:30 – 19:45 Reggio Emilia (Parco del Diamante)	CAMMINATA Bosco della Cavalla da Villa Levi a Rivalta e ritorno (4km circa, 1 ora di cammino) tutto in piano

PER INFORMAZIONI E ADESIONI:

Michela Bricoli: 388 0969600 – [michela.bricoli123@gmail.com](mailto:michela.bricoli123@gmail.com)

Daniele Olivi: 338 7640722 – [d.olivi@uispre.it](mailto:d.olivi@uispre.it)



# Yoga in cammino



## LUGLIO

L

4

**CAMMINATA**  
Laghi della Ninfa da San Polo verso Montecchio (6/7 km, 2 ore di cammino) tutto in piano

M

5

9:00 – 10:15 e 13:15 – 14:15  
Reggio Emilia (Parco del Diamante)  
18:30 – 19:45 Albinea (Parco Fola)

M

6

**CAMMINATA**  
18:30 – 19:45  
Vezzano Pinetina

G

7

**CAMMINATA** dalla Vasca di Corbelli a Vezzano e pratica di ginnastica metodo yoga  
18:30 – 19:45  
Reggio Emilia (Parco del Diamante)

V

8

11

**CAMMINATA**  
Anello di Borzano (10 km, 3 ore e 30) presenza di dislivelli

12

9:00 – 10:15 e 13:15 – 14:15  
Reggio Emilia (Parco del Diamante)  
18:30 – 19:45 Albinea (Parco Fola)

13

**CAMMINATA**  
18:30 – 19:45  
Vezzano Pinetina

14

9:00 – 10:15 Reggio Emilia (Vasca di Corbelli)  
18:30 – 19:45  
Reggio Emilia (Parco del Diamante)

15

18

**CAMMINATA**  
Giro dei 4 colli di Quattro Castella (6/7 km, 2 ore di cammino) qualche modesto dislivello

19

9:00 – 10:15 e 13:15 – 14:15  
Reggio Emilia (Parco del Diamante)  
18:30 – 19:45 Albinea (Parco Fola)

20

**CAMMINATA**  
18:30 – 19:45  
Vezzano Pinetina

21

9:00 – 10:15 Reggio Emilia (Vasca di Corbelli)  
18:30 – 19:45  
Reggio Emilia (Parco del Diamante)

22

**CAMMINATA**  
Monteduro (10 km, 3 ore e 30) dalla Bettola, presenza di dislivelli

25

9:00 – 10:15 e 13:15 – 14:15  
Reggio Emilia (Parco del Diamante)  
18:30 – 19:45 Albinea (Parco Fola)

26

27

**CAMMINATA**  
18:30 – 19:45  
Vezzano Pinetina

28

**CAMMINATA** Campotrera e Rossena da Cerezzola (6/7 km, 2 ore di cammino) presenza di dislivelli  
18:30 – 19:45  
Reggio Emilia (Parco del Diamante)

29



PER INFORMAZIONI E ADESIONI:

Michela Bricoli: 388 0969600 – [michela.bricoli123@gmail.com](mailto:michela.bricoli123@gmail.com)

Daniele Olivi: 338 7640722 – [d.olivi@uispre.it](mailto:d.olivi@uispre.it)