



# Di stelle, di donne e di sogni

ESCURSIONE AL FEMMINILE  
NELL'ABBRACCIO ALPINO A 2877 M

**9-10 SETTEMBRE 2023**

A Settembre, ricomincio da me!  
Dedicata a noi donne, un'esperienza a 2.877 m  
sotto il tetto giallo  
del Rifugio Quinto Alpini in Val Zebrù.  
Scopriremo natura, Yoga e buon cibo, a ritmo lento, per  
staccare, ricaricarci e ripartire.

Min. partecipanti 8 max 15  
Ritrovo  
h 6:00 parcheggio dietro la Scuola  
sincronia di zogno, bergamo.

## L'ITINERARIO

In questa breve esperienza tutta al femminile, avremo modo di attraversare il Parco Nazionale dello Stelvio in Alta Valtellina. Percorrendo parte del Giro del Confinale, potremo avere l'occasione di incontrare camosci, cervi e forse avremo la fortuna di veder volteggiare il gipeto o l'aquila reale, simbolo del Parco.

Il percorso non presenta difficoltà tecniche, ma si consiglia un buon allenamento per coprire distanza e dislivello considerevoli, oltre che calzature da escursionismo alte, robuste e comode.

## PROGRAMMA

### SAB 09/09

- 9:00 ritrovo, briefing, controllo materiale al parcheggio in loc. Fantelle di San Nicolò Valfurva, SO (possibilità di car-pooling presso parcheggio in via Paolo Polli, Zogno, BG h 6:00).
- 9:15 partenza su comoda strada sterrata della nostra escursione. Chiacchiere, curiosità sulla natura del Parco dello Stelvio, ma anche di futili, imprescindibili inezie al femminile.
- 11:15 pausa tisana (non inclusa) presso il Rifugio Campo in Val Zebrù e due chiacchiere con Claudia, rifugista a tempo pieno.
- 12:00 pranzo al sacco (non incluso) nei pressi della Baita del Pastore.
- 15:00 arrivo presso Rif. Quinto Alpini. Pagamento e sistemazione nelle camere e riposo.
- 17:30 pratica Yoga e tisana.
- 19:00 cena. A seguire, Tecniche di Rilassamento yoga.

### DOM 10/09

- 7:00 Risveglio con una breve pratica dinamizzante Yoga
- 8:00 Colazione, a seguire partenza per il rientro.

## INFO PRATICHE

### DISLIVELLO

Giorno 1: 1277 m D+

Giorno 2: 1277 m D-

### LIVELLO RICHIESTO

Allenata





Sara/Ele

## PREZZI E ANNULLAMENTO

Il Costo per ogni partecipante è di:

- 125€ da versare all'Associazione Sincronia così suddivisi:
  - 80€ per confermare l'iscrizione entro il 30 Luglio 2023
  - 45€ da saldare entro il 24 Agosto 2023
- 62€ / 72€ da versare in loco presso il Rifugio V Alpini per mezza pensione con pernottamento (62€ soci cai, 72€ non soci cai)

Per termini e condizioni di pagamento contattare Sincronia 348 8839406 [sincronia.aps@gmail.com](mailto:sincronia.aps@gmail.com)

In caso di annullamento per cause meteo/sicurezza o altre da parte della nostra organizzazione:  
Verranno restituite interamente le quote.

In caso di annullamento da parte del partecipante:

Entro 15gg dalla data del corso, la quota viene interamente restituita

Oltre i 15 giorni dall'inizio corso saranno applicate le seguenti condizioni:

Tra i 15 e i 8 giorni dall'inizio del corso verrà trattenuto il 50% del costo di iscrizione.

Tra i 7 e i 0 giorni dall'inizio del corso verrà trattenuto il 100% del costo di iscrizione.

(Il partecipante può stipulare una polizza medico/annullamento a pagamento su richiesta).

## LA QUOTA COMPRENDE

- 2 pratiche di Yoga e 1 Tecniche di Rilassamento yoga
- la Capraorobla, Accompagnatore di Media Montagna, Collegio Guide Alpine Lombardia;
- Organizzazione tecnica e logistica;

## LA QUOTA NON COMPRENDE

- Spese personali da e per luogo di ritrovo;
- Pranzo al sacco;
- Trattamento di mezza pensione in Rifugio (da saldare direttamente all'arrivo presso la struttura).
- Quanto non specificato in "comprende".





Sara/Ele

## MATERIALE CONSIGLIATO

- calzature alte e abbigliamento da escursionismo
- giacca antipioggia
- indumenti caldi per alta quota
- indumenti di ricambio
- riserva idrica e alimentare personali
- kit di primo soccorso spray specifico zecche
- crema solare
- occhiali da sole
- sacchetto per rifiuti (tuoi e dimenticati da altri)
- sacco-lenzuolo (puoi cucirne uno vecchio da portare con te!)
- lampada frontale
- mappa della zona: Tabacco 08 ORTLES - CEVEDALE
- tappetino yoga o coperta, telo

## CHI SIAMO

Ciao, sono Sara e da ottobre 2021 sono un Accompagnatore di Media Montagna del Collegio delle Guide Alpine della Lombardia. Porto avanti questo lavoro, con la voglia e l'entusiasmo di far conoscere la mia terra, valorizzandola e trasmettendo il profondo rispetto che le riconosco. Collaboro con Rifugi Lombardia per raccontare la loro attività, il loro impegno a la cultura delle Terre Alte che trasmettono con il loro lavoro.

Dal 2019 collaboro con Sincronia, proponendo percorsi di avvicinamento al mondo della corsa e dell'escursionismo, integrati alla pratica dello yoga e della meditazione, secondo la filosofia di Anima Sana in Corpore Sano.

Ciao, sono Eleonora e dal 2016 vicepresidente dell'Associazione Sincronia, centro olistico a Zogno. Insieme a mia sorella Claudia abbiamo voluto creare sul nostro territorio una realtà che potesse mettere al servizio di più persone validi ed efficaci strumenti di cura e benessere creando armonia tra mente corpo e spirito. Da quando avevo 17 anni pratico quotidianamente Yoga e nel mio lavoro di insegnante cerco di trasmettere tutti i valori di questa straordinaria disciplina integrandoli con i miei studi Naturopatici e di Alimentazione Olistica.

## CONTATTI

INFO SULLE PRATICHE YOGA e  
ISCRIZIONI  
+39 347 8441694  
[@sincronia.aps@gmail.com](mailto:@sincronia.aps@gmail.com)  
[www.sincronialab.it](http://www.sincronialab.it)

INFO SULL'ESCURSIONE  
+39 349 3165025  
[@capraorobica](mailto:@capraorobica)  
[sarataiocchi@gmail.com](mailto:sarataiocchi@gmail.com)

