

VIE FERRATE CORSI e GITE

WWW.VALMALENCOALPINA.COM



**VALMALENCO
ALPINA®**



CALENDARIO

2020

“non insegniamo ad andare di più ma insegniamo ad andare meglio”

COVIDIAMO:

Dobbiamo condividere la nostra passione per le montagne con questo momento particolare.

Piccole attenzioni che diventeranno presto facili abitudini:

- Partecipanti: Massimo 4 partecipanti per attività (salvo conviventi)
- Norme Igieniche richieste:
 - Kit igiene delle mani nello zaino
 - Mascherina da utilizzare nei momenti di prossimità
 - Gestione della distanza in ogni ambito della giornata
 - Ad inizio attività ci sarà un briefing: tecnico ed igienico - sanitario
- Attrezzatura:
 - Può essere fornita in uso.
 - Lungo la giornata deve essere considerata strettamente personale
 - Non deve essere condivisa con gli altri partecipanti
 - La sera verrà disinfettata secondo le procedure indicate
 - Se è personale è meglio

Date workshop:

- 5 - 6 - 7 - 8 GIUGNO
- 26 - 27 GIUGNO
- 30-31 AGOSTO

Considerato il numero dimezzato dei partecipanti, i workshop saranno concentrati in un'unica giornata, garantendo la completezza e profondità della fase didattica e pratica.

In questo modo sarà possibile garantire più date.

Date Ferrate:

- 6-7 GIUGNO: workshop Lecco e Chiavenna
- 24 GIUGNO: Via ferrata Zucco di Saleggio - Mandello (LC)
- 12 LUGLIO: Via ferrata Torrione Porro - Valmalenco
- 29 LUGLIO: Via ferrata Piz Trovat - Engadina (CH)
- 2 AGOSTO: Via ferrata Torrione Porro - Valmalenco
- 9 AGOSTO: Via ferrata Piz Trovat - Engadina (CH)
- 17 AGOSTO: Via ferrata Torrione Porro - Valmalenco
- 21 AGOSTO: Via ferrata Piz Trovat - Engadina (CH)
- 30-31 AGOSTO: workshop Valmalenco - Engadina
- 19 SETTEMBRE: Via ferrata Torrione Porro - Valmalenco

Le FERRATE van di YOGA:

A richiesta, al termine dell'attività, potremmo vivere l'esperienza ed il rilassamento dello Yoga.

Francesca ci aiuterà ad aumentare la consapevolezza del nostro corpo e della nostra mente. Ci aiuterà a distendere il nostro corpo, le parti più tese per amplificare le sensazioni di benessere.

<https://www.valmalencoalpina.com/yogalpina.html>

PER APPROFONDIMENTI:

<https://www.valmalencoalpina.com/corso-vie-ferrate.html>

ivan@valmalencoalpina.com- +39 3474687105

* I prezzi comprendono assicurazione RC professionale ma non comprendono una copertura personali per infortuni non dipendenti dalla diretta responsabilità della guida.

** I prezzi NON comprendono le spese di logistica dei singoli e della guida (che rimane a carico dei partecipanti) e NON comprendono nessun altro costo che non riguardi l'esecuzione del corso in loco.

