



Associazione Vivinbici – Fiab Tigullio (Ge)



Associazione di Promozione Sociale senza scopo di lucro, ai sensi della legge n.383/ 00
Via Bruno Primi snc c/o Casette rosse 16039 Sestri Levante (Ge)
C.F. 90061090107

BICI È SALUTE! 

YOGA E BICI

Lo yoga può essere un aiuto prezioso per chi va in bicicletta perché gli asana, le classiche posizioni dell'hatha yoga, possono migliorare la postura in sella grazie all'attento lavoro sull'allineamento, favorire l'allungamento dei muscoli sovraccaricati, migliorare l'equilibrio, la concentrazione e la respirazione.

Lunghezza: circa 10 km

Difficoltà: facile

Descrizione del percorso : Partenza in bicicletta dalla stazione ferroviaria di Sestri Levante e proseguimento sino a Lavagna (2° punto di incontro) sino al raggiungimento del Parco dei Cani (3° punto di incontro) all'interno della Ciclabile della Via dell'Ardesia. Dopo aver percorso via dei Devoto, immissione nel porto sino al Parco del Cottonificio (Parco Tigullio) dove ci aspetta Elisabetta Valdrè della Fondazione Yoga di Sestri Levante.

Quando: venerdì 26 luglio e venerdì 9 agosto.

Punto di ritrovo: davanti alla stazione di Sestri Levante alle ore 18.00 – partenza alle ore 18,10 ; davanti alla stazione di Lavagna partenza alle ore 18,50 (ritrovo 10 minuti prima) ; davanti al Parco dei Cani sulla Ciclabile dell'Entella partenza alle ore 19,10. (per chi non se la sentisse di arrivare sino a Lavagna in bicicletta, è possibile raggiungere il gruppo di ciclisti con il treno che parte alle ore 18,43 dalla stazione di Sestri Levante. Se il treno fosse in ritardo recarsi autonomamente al Parco Tigullio).

Costo: 0,30 € per assicurazione RC (solo non soci Fiab)

Ritorno in bicicletta con accompagnatore o con treno regionale da Lavagna delle ore 20,50.

Ricordare di portare un asciugamano grande o una stuoia per effettuare gli esercizi a terra.

Accompagnano : Laura e Sara