



# CLUB ALPINO ITALIANO

## SEZIONE DI PORDENONE

[www.caipordenone.it](http://www.caipordenone.it) - [info@cai.pordenone.it](mailto:info@cai.pordenone.it)

PIAZZA DEL CRISTO 5/A  
TEL. 0434/522823



Sabato 4 & Domenica 5 luglio 2020

## Yoga in montagna

a cura della Dott.ssa Francesca Perocco di Meduna  
Rifugio Pordenone - Val Cimoliana



Green Yoga Soul

*Lo yoga è una disciplina millenaria, originaria dell'India, che attraverso posizioni (asana), esercizi di respirazione, filosofia, meditazione e altre tecniche, promuove uno stile di vita sano per il benessere olistico (del sistema corpo-mente-spirito) della persona. Questi benefici sono arricchiti nel momento in cui pratichiamo yoga e meditazione circondati dal verde, dandoci una sensazione di unione con la natura: accanto ad un albero, su un prato fiorito, davanti al panorama mozzafiato di una vetta o abbinandole ad una bella escursione in montagna.*

**Obiettivi del weekend:** avvicinare e far sperimentare lo yoga agli amanti della montagna e far avvicinare alla montagna e alla natura chi pratica già lo yoga in città, promuovere uno stile di vita sano, creare consapevolezza di noi stessi e connessione con la natura che ci circonda e di cui facciamo parte, entrando in armonia con tutti i suoi elementi.

**Benefici della pratica dello Yoga:** instaura un legame con la natura e insegna il rispetto per la Terra; aumenta la qualità del respiro e la capacità respiratoria; promuove la consapevolezza del proprio corpo; insegna la capacità di rivolgere lo sguardo al proprio mondo interiore per trovare equilibrio; calma e forza; mantiene il corpo in forma e allena la mente ad essere forte e flessibile; migliora la capacità di concentrazione; aiuta a gestire le emozioni, aiuta a gestire lo stress; aiuta a smettere di fumare; a controllare peso o eliminare cattive abitudini; combatte l'insonnia; porta chiarezza mentale; insegna a concedersi delle pause.

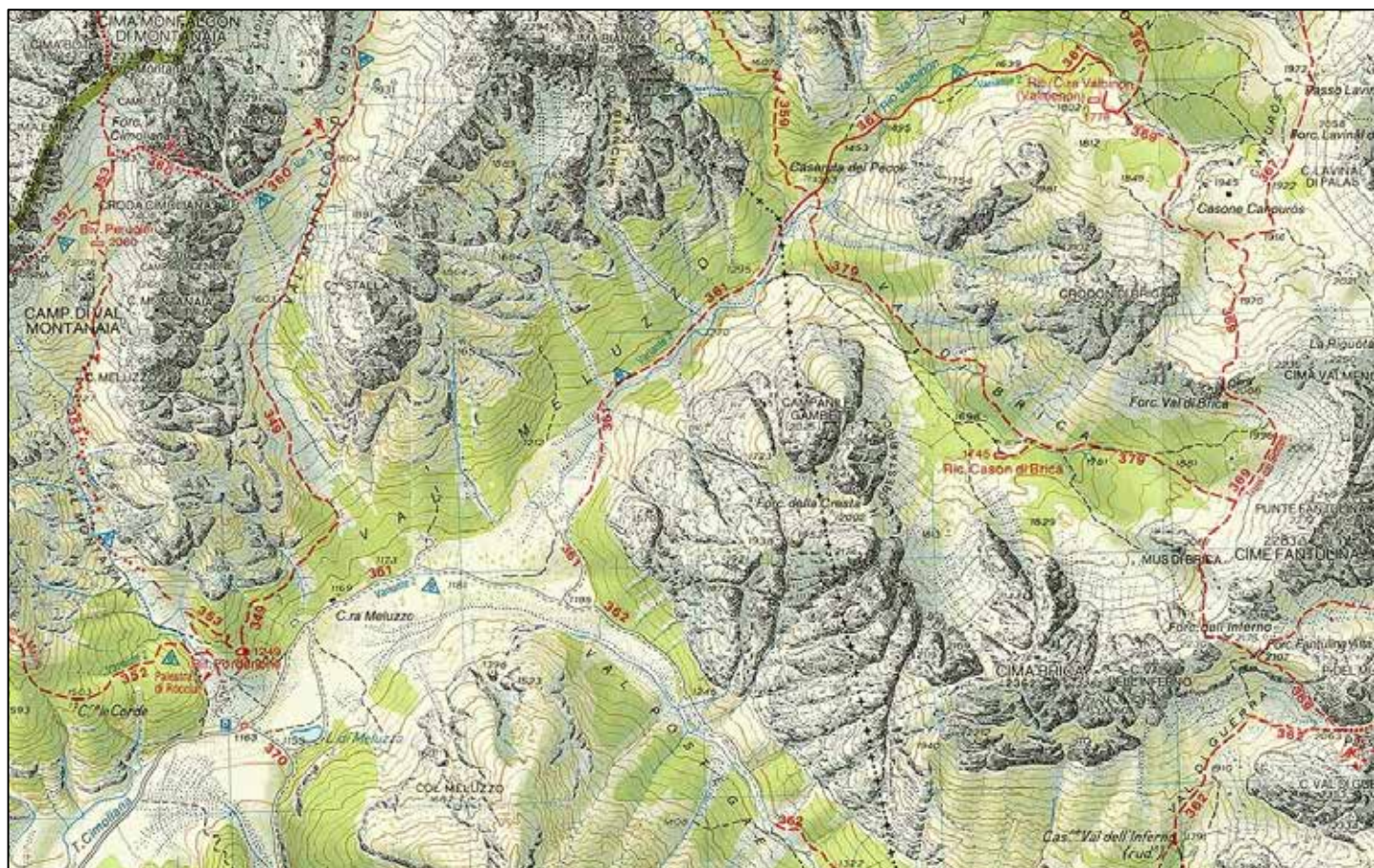
## Attività in dettaglio

### Sabato 4 luglio

Dopo esserci ritrovati al parcheggio del Rifugio Pordenone situato in Val Cimoliana, verrà fatto un breve momento introduttivo dove verranno riepilogate le attività che andremo a svolgere in queste due giornate di "Yoga in Rifugio". Dalle ore 16.00 alle ore 18.00 verrà effettuata pratica di Yoga al Pian Meluzzo (poco distante dal rifugio). In caso di brutto tempo la pratica verrà fatta nella sala interna del Rifugio. Alle 19.00/19.30 la cena e pernottamento.

### Domenica 12 luglio

La sveglia suonerà alle ore 6.00 e dalle 6.30 alle 8.00 pratica Yoga al Pian Meluzzo (in sala interna rifugio in caso di brutto tempo). Finita la lezione faremo colazione dalle ore 8.30 alle 9.00, e alle ore 10.00 ci prepareremo per l'escursione alla *Casera di Valmenon* che si trova alla testata della *Val Meluzzo a 1.778 m di quota*, raggiungibile in circa 2h30'/3h di cammino.



### *Orari e Tempi approssimativi*

**DISLIVELLO:** 570 m circa; **DIFFICOLTÀ:** "E"; **EQUIPAGGIAMENTO:** Normale da escursionismo, consigliati i bastoncini; **per le lezioni Yoga** serve un tappetino (altrimenti un asciugamano da spiaggia o plaid o una coperta grande), repellente per insetti, copertina o plaid per il rilassamento, vestiti comodi, cappellino e borraccia; **per il pernottamento in rifugio è obbligatorio il sacco lenzuolo o il sacco a pelo, ciabatte e asciugamano personali oltre ai normali Dispositivi di Protezione Individuali conformi alle normative anti-covid;** **ORARI E TEMPI DI PERCORRENZA:** ritrovo **Sabato 4 Luglio** al parcheggio del Rifugio Pordenone (Val Cimoliana) alle ore 15.00 precise, verifica delle dotazioni dei Dispositivi di Protezione Individuali obbligatori per l'escursione, compilazione e consegna del modulo di Autodichiarazione obbligatorio per partecipare all'escursione; **QUOTA DI PARTECIPAZIONE:** € 60,00 (cena, pernottamento e colazione, bevande escluse, lezione Yoga); **MEZZI DI TRASPORTO:** Auto proprie; **CARTOGRAFIA:** Carta Tabacco scala 1:25.000, foglio n. 021 Dolomiti di Sinistra Piave;

**Si prega gentilmente i partecipanti di iscriversi alla gita entro il giovedì precedente l'uscita preferibilmente mandando una mail a [iscrizioni@cai.pordenone.it](mailto:iscrizioni@cai.pordenone.it) o chiamando in orario di segreteria il cellulare della "Commissione Escursionismo" che risponde al numero +39 371333 7146. Chi non**

disponesse dei mezzi informatici può iscriversi direttamente in segreteria negli orari di apertura: il martedì dalle 18.00 alle 19.30 e il giovedì dalle 18.00 alle 20.00. Si ricorda ai Soci che si è effettivamente iscritti alla gita solo dopo aver ricevuto conferma scritta o verbale dai capigita.

I Direttori di escursione **A.E. Grazia Pizzoli e Roberto Canton** si riservano la facoltà di apportare variazioni al programma, qualora le condizioni della montagna o meteorologiche lo richiedano.

**LA COMMISSIONE ESCURSIONISMO**



# COVID-19

## PIANO RIFUGIO SICURO

### LE 10 REGOLE PER IL FREQUENTATORE



**PRENOTA** IL PERNOTTAMENTO IN RIFUGIO, **QUEST'ANNO È OBBLIGATORIO!**



PRIMA DI INIZIARE L'ESCURSIONE, **ASSICURATI DI ESSERE IN BUONA SALUTE!**



**ATTENDI ALL'ESTERNO** DEL RIFUGIO LE INDICAZIONI DEL **GESTORE!**



**CONSUMA** - METEO PERMETTENDO - BEVANDE, CAFFÈ, TORTE E PASTI VELOCI **ALL'ESTERNO DEL RIFUGIO!**



**LASCIA** IL TUO ZAINO E LA TUA ATTREZZATURA TECNICA **DOVE APPPOSITAMENTE PREDISPOSTO DAL GESTORE!**



ASSICURATI DI **AVERE CON TE MASCHERINA, GUANTI E IGIENIZZANTE A BASE ALCOLICA**; UTILIZZALI **QUANDO ENTRI NEL RIFUGIO** E COMUNQUE SEMPRE **QUANDO NON PUOI RISPETTARE LA DISTANZA DI SICUREZZA!**



**PORTA** CON TE IL TUO **SACCO LENZUOLO** O IL TUO **SACCO A PELO** **PER PERNOTTARE AL RIFUGIO!**



**LAVATI SPESSO LE MANI** ED UTILIZZA I TUOI **ASCIUGAMANI PERSONALI!**



RICORDA CHE IL **GESTORE PUÒ SOTTOPORTI AL CONTROLLO DELLA TEMPERATURA** E CHE, SE SUPERIORE A 37,5°C, **PUÒ VIETARTI L'INGRESSO AL RIFUGIO!**



**RIPORTA** I TUOI **DISPOSITIVI INDIVIDUALI DI PROTEZIONE USATI** ED I TUOI **RIFIUTI A VALLE!**

## INDICAZIONI TEMPORANEE PER IL RIAVVIO DELL'ATTIVITÀ ESCURSIONISTICA E CICLOESCURSIONISTICA SEZIONALE IN EMERGENZA COVID 19

### Note operative PER I PARTECIPANTI

I partecipanti si impegnano a rispettare le norme di igiene, di distanziamento e quant'altro inerente all'utilizzo di Dispositivi di Protezione Individuali (DPI) secondo quanto disposto dalle Autorità competenti al fine di limitare la diffusione del contagio virale.

I partecipanti si impegnano a rispettare scrupolosamente le indicazioni e le direttive impartite dagli accompagnatori responsabili dell'attuazione delle misure anticovid durante l'escursione, designati dalla Sezione organizzatrice.

I partecipanti sono informati delle modalità di iscrizione e partecipazione alle attività sociali indicati dagli organizzatori e le accettano.

Chi intende aderire è consapevole che non potrà essere ammesso:

- *se non ha ricevuto preventiva comunicazione scritta di accettazione dell'iscrizione;*
- *se sprovvisto dei necessari DPI (mascherina, gel disinfettante) e di quant'altro indicato dagli organizzatori;*
- *se è soggetto a quarantena, se a conoscenza di essere stato a contatto con persone risultate positive negli ultimi 14 giorni, se non è in grado di certificare una temperatura corporea inferiore ai 37,5°C e assenza di sintomi simil influenzali ascrivibili al Covid-19.*

La località di partenza va raggiunta con mezzi propri, nel rispetto delle norme nazionali/regionali che regolano il trasporto in auto di persone non conviventi, salvo diversa indicazione da parte degli organizzatori.

Osservare scrupolosamente le regole di distanziamento e di comportamento:

- *durante la marcia, a piedi va conservata una distanza interpersonale di almeno 2 metri, in bicicletta di almeno 5 metri. Ogni qualvolta si dovesse diminuire tale distanza, durante le soste e nell'incrocio con altre persone è obbligatorio indossare la mascherina;*
- *sono vietati scambi di attrezzatura, oggetti, cibi, bevande o altro tra i partecipanti non appartenenti allo stesso nucleo familiare;*
- *si fa obbligo ai partecipanti di avere con sé la mascherina e il gel disinfettante a base alcolica.*

È responsabilità dei partecipanti non disperdere mascherine o quant'altro lungo il percorso, tutto va portato a casa così come i rifiuti. Bisogna dimostrarsi civili e solidali con le popolazioni montane.

Ai partecipanti è richiesta la massima disciplina, pena l'immediata esclusione dall'escursione per comportamenti potenzialmente dannosi per gli altri Soci.

**COMMISSIONE CENTRALE PER L'ESCURSIONISMO**