



## ESTATE 2010

### ARRAMPICATA

DA **LUGLIO** A **SETTEMBRE** **TUTTI I GIOVEDI'** PER BAMBINI E ADULTI

**DOVE:** falesie naturali di Croveo, Alpe Devero (Comune di Baceno) e Premia.

**QUANDO:** dalle ore 10 alle 17.

**COME:** attività di arrampicata sportiva in sicurezza, su palestre di roccia all'aperto, in atmosfera piacevole e rilassata con pranzo al sacco.

**PERCHÉ:** innanzitutto si arrampica perché è bello, divertente, rilassante. Volendo scavare un po' più a fondo si scoprono poi tante altre cose interessanti. Che l'arrampicata è una forma di meditazione. Che è come una disciplina zen. Che aiuta la concentrazione. Che tempera la nostra forza interiore e non solo, dunque, quella fisica. Arrampicare significa migliorare il carattere e l'intelligenza motoria utilizzando nuovi schemi di movimento. Arrampicare aiuta l'equilibrio, il coordinamento, la mobilità articolare, il controllo della paura.

**COSTO:** €. 20,00 al giorno, comprensivi di noleggio dell'attrezzatura individuale (imbrago e scarpette). €. 60,00 tariffa forfettaria per 4 giornate.

#### **INFORMAZIONI E ISCRIZIONI:**

Cecilia Cova – [ceciliacova@gmail.com](mailto:ceciliacova@gmail.com) – ph. + 39 338 3602640

Paolo Stoppini – [stoppi.paolo@libero.it](mailto:stoppi.paolo@libero.it) – ph. + 39 340 7669474

[www.lineaverticale.net](http://www.lineaverticale.net)