

# #WABIEXPERIENCE SUL SENTIERO DEL VIANDANTE

## 29

OTTOBRE

#1 TAPPA: DA ABBADIA LARIANA A LIERNA  
DISTANZA: circa 11 km  
DISLIVELLO: 360 mt. circa  
ORE DI BIOENERGETICA: circa 1-1 1/2 ora  
DURATA USCITA: 7 ore circa

## 26

NOVEMBRE

#3 TAPPA: DA VARENNA A DERVIO  
DISTANZA: circa 11 km  
DISLIVELLO: 460 mt. circa  
ORE DI BIOENERGETICA: circa 1-1 1/2 ora  
DURATA USCITA: 7 ore circa

## 12

NOVEMBRE

#2 TAPPA: DA LIERNA A VARENNA  
DISTANZA: circa 10 km  
DISLIVELLO: 655 mt. circa  
ORE DI BIOENERGETICA: circa 1-1 1/2 ora  
DURATA USCITA: 7 ore circa

## 03

DICEMBRE

#4 TAPPA: DA DERVIO A PIONA  
DISTANZA: circa 10 km  
DISLIVELLO: 500 mt. circa  
ORE DI BIOENERGETICA: circa 1-1 1/2 ora  
DURATA USCITA: 7 ore circa

Panoramico e suggestivo percorso immerso nella natura, il sentiero del Viandante, noto un tempo come via Ducale o via Regia, è un'antica via di comunicazione tra la pianura Padana e la Valtellina; si sviluppa lungo la sponda del Lago di Como da Abbadia Lariana a Colico, su una distanza totale di circa 45 km.

L'idea è di percorrere questo cammino praticamente per intero, terminandolo però, per comodità logistiche a Piona e non a Colico, dividendolo in 4 uscite.

Orari, date e percorsi potranno subire variazioni a causa di condizioni meteo avverse o numero insufficiente di iscritti.

#### PER CHI SI ISCRIVE:

Ad una tappa: costo di 20 euro a persona  
A due tappe costo 35 euro (invece di 40)  
A tre tappe: costo 50 euro (invece di 60)  
A quattro tappe: costo 60 euro (invece di 80)  
In due o più persone: sconto di 5 euro a testa  
La tessera, obbligatoria, costa 10 € e consente di partecipare a qualsiasi #WaBiexperience.

#### SI CONSIGLIANO ABBIGLIAMENTO E SCARPE COMODE, ADATTI AL CAMMINO E ALL'ESERCIZIO FISICO.

Le #WaBiExperience sono a numero chiuso l'iscrizione è valida SOLO se inviata via mail o telefonando a:

info@wabi.guru

tel: 333 5458705

Ulteriori informazioni su:

Fb: WaBi experience - [www.wabi.guru](http://www.wabi.guru)

In tutte le #WaBiexperience gli esercizi di bioenergetica sono proposti in vari momenti lungo il percorso ed integrati con le parti in cammino.

**Gli esercizi bioenergetici** aiutano a scaricare lo stress, esprimere e integrare le emozioni e vivere l'unità di corpo e mente. si tratta di semplici esercizi mutuati dall'analisi bioenergetica, una forma di psicoterapia che utilizza il corpo, oltre alla parola.

**Camminare** è il modo più semplice di spostarsi, oltre a essere un'attività naturale e salutare i cui benefici sono innumerevoli.

La combinazione di esercizi bioenergetici con il camminare amplifica i benefici di entrambe le attività creando una sinergia unica: **la bioenergetica** approfondisce l'esperienza dell'andare a piedi e **il cammino** rende il corpo più vitale e favorisce l'esperienza di gruppo.

