



**ELISABETTA
BECCARIA**

WORKINGEASYTOGETHER

**istruttore trekking
insegnante yoga
specialista outdoor**

www.workingeasytogether.it

workingeasytogether@gmail.com



**STUPIRSI AD
UN RITMO
LENTO E
RESPIRATO**

**Nature Walking Yoga
experience**

**Una immersione
consapevole,
sostenibile e
rigenerante nella
natura**

VIENI IN LIGURIA!





**E' un modo slow e
consapevole di
vivere il territorio
attraverso
l'esplorazione di
percorsi a piedi
nella natura**

**Parco naturale
regionale di Portofino**

**Parco nazionale delle 5
Terre**

**Parco naturale
regionale dell'Aveto**



**E' un richiamo alla 'presenza
mentale', al 'qui e ora' attraverso i
nostri 5 sensi : ascoltare le
sensazioni del corpo e del
camminare, portare la pace nei
nostri passi, cogliere i profumi e i
colori di ciò che ci circonda,
osservare dettagli, ascoltare i suoni
del bosco, usare il tatto in modo
gentile e rispettoso dell'ambiente,
allenare la consapevolezza
mantenendo una relazione aperta
tra il panorama in cui siamo
immersi e il nostro panorama
interiore, che muta durante il
cammino.**

