



**ELISABETTA
BECCARIA**

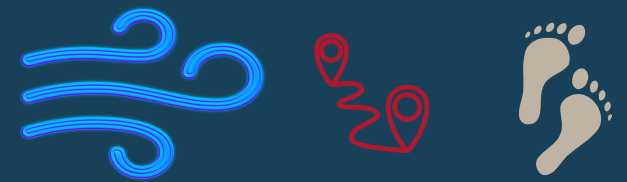
NATURE WALKING YOGA

**istruttore trekking
insegnante yoga
specialista outdoor**

www.naturewalkingyoga.com

naturewalkingyoga@gmail.com

+39 349 7372120



**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 e nei
luoghi caratteristici**



**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
della natura, 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.**



**Parco naturale
regionale di Portofino
Parco nazionale delle
5 Terre
Parco naturale
regionale dell'Aveto**

