

## Escursioni settimanali a Nemi

Escursioni informative, sane e divertenti sul tutto il territorio di Nemi.

### Trekking e Benessere

Nelle giornate che proponiamo, la pratica della Camminata meditativa si arricchisce con momenti dedicati allo Yoga e al Qi Gong, attività che agiscono su tutti i livelli dell'individuo per riportarlo all'equilibrio fisico, emotivo, energetico e mentale. Si alternano momenti personali di introspezione a momenti di condivisione e gioia con il gruppo.

Vi proponiamo il nostro nuovo calendario per *Novembre e Dicembre 2017*:

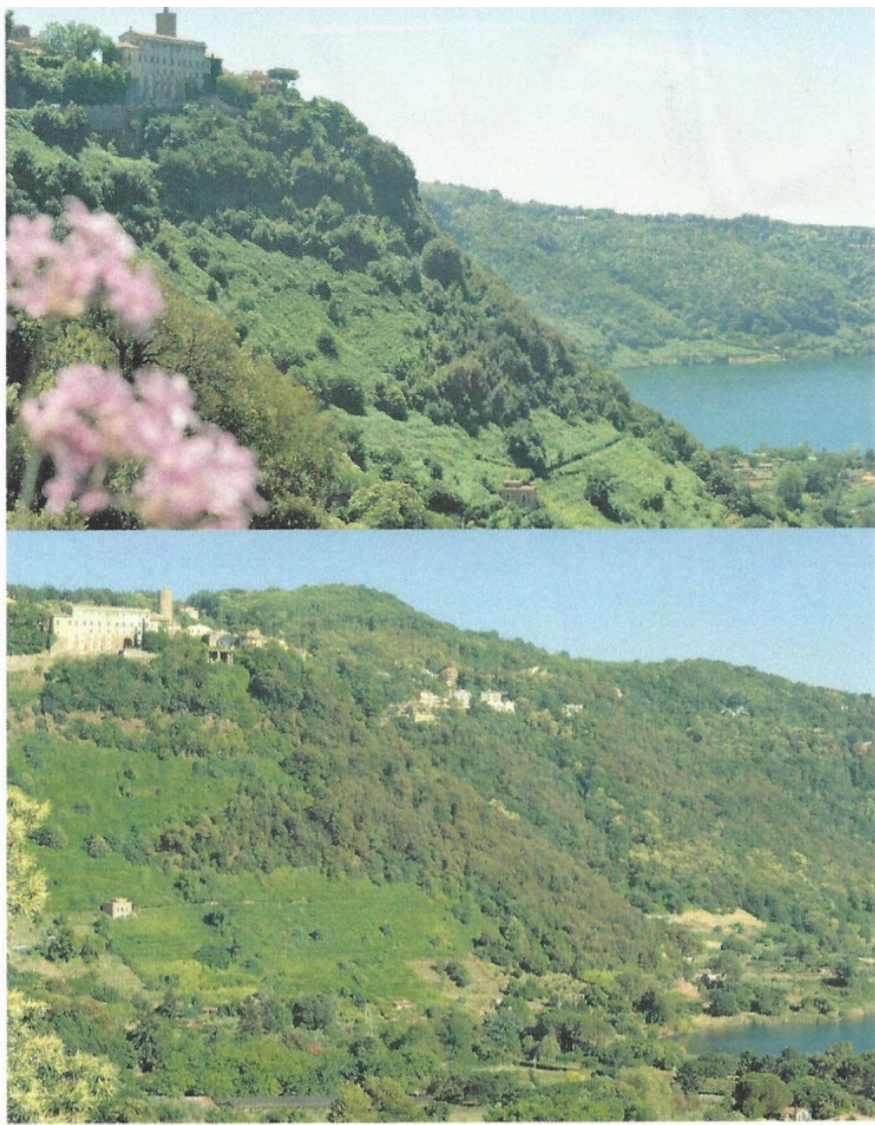
DATA	ORARIO	ITINERARIO	LINGUA
5 novembre	9,30-13,00	Maschio di Lariano	 
12 novembre	9,30-13,00	Monte Faete, Antichi Pozzi della Neve	 
19 novembre	10,30-12,30	Camminata meditativa: Yoga e Natura	
26 novembre	9,30-13,00	Via Sacra e Monte Cavo	 
3 dicembre	9,30-13,00	Tempio di Diana, Chiesa Eremito San Michele	 
10 dicembre	10,30-12,30	Camminata meditativa: Qi Gong e l'elemento Terra	
17 dicembre	9,30-13,00	Mezza Costa Lago di Nemi	 

**Per info e prenotazioni contattaci al numero: 331 2929222**

Punto di partenza al PIT (Punto Informazioni Turistiche).

Obbligatori gli scarponcini da trekking.

















## Weekly excursions in Nemi

Informative, healthy and funny excursions on the entire territory of Nemi.

### Trekking and Wellness

The half-day meditative excursions we offer, are now enriched with moments dedicated to Yoga and Qi Gong exercises. These activities have a positive effect on the individual at all levels, re-establishing the physical and mental balance from an energetic and emotional point of view. Personal introspection times are alternated with times of joyful sharing with the group.

Here our new agenda for *November and December 2017*:

DATE	DURATION	ITINERARY	LANGUAGE
5th November	9,30-13,00	Maschio di Lariano peak	 
12th November	9,30-13,00	Monte Faete and the ancient pits of Madonna della Neve	 
19th November	10,30-12,30	Meditative excursion: Yoga and Nature	
26th November	9,30-13,00	Via Sacra and Monte Cavo peak	 
3rd December	9,30-13,00	Temple of Diana and Church of S. Michael	 
10th December	10,30-12,30	Meditative excursion: Qi Gong and earth as element	
17th December	9,30-13,00	Lake Nemi half coast trail	 

**For further information and bookings, call: +39 331 2929222**

Starting point of the excursion is the TIP (Tourist Information Point).

Hiking boots are required.

