



ELISABETTA
BECCARIA

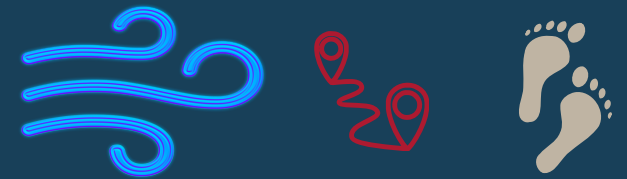
NATURE WALKING YOGA

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

