



Roberto Ciri
Guida Ambientale Escursionistica
N. tessera socio: LO601
Tel. 328/3874163 - E-mail: info@emozionenatura.it
www.emozionenatura.it - www.facebook.com/EmozioneNaturaGAERobertoCiri



Escursione “Yoga al chiaro di Luna”

*Alla ricerca di un contatto con la Natura praticando lo Yoga al chiaro di Luna
accompagnati dalle melodie di un handpan*

Yoga al chiaro di Luna

GIOVEDI' 23 MAGGIO 2024
Polaveno (BS)

Escursione con Roberto Ciri
e Stefania Saottini (insegnante Yoga)

Un'esperienza di Yoga
al chiaro di Luna accompagnati
dalle melodie di un handpan

Quando: giovedì 23 maggio 2024

Durata: 3 h (compresa attività Yoga, andata e ritorno)

Dove: S. Maria del Giogo (BS), Polaveno

Ritrovo: Polaveno, parcheggio S. Maria del Giogo (BS) h 20,45 – Via S. Maria del Giogo

Rientro: Polaveno, parcheggio S. Maria del Giogo (BS) h 23,45 – Via S. Maria del Giogo

Mappa: <https://goo.gl/maps/tcM37AXBgX2vD9nu6>

Coordinate GPS: 45.66600516473402, 10.122965742848951

A chi è rivolta: escursione per tutti, principianti di Yoga e neofiti. La presenza di cani in questa escursione non è ammessa.

Cosa faremo: l'escursione, di una durata complessiva di 3 h compresa la lezione di Yoga (curata da Stefania Saottini - insegnante Hata Yoga), sarà a carattere esperienziale praticando lo Yoga al chiaro di Luna accompagnati dalle melodie di un handpan e richiede di aprirsi alla Natura e mettersi in gioco, fra ascolto di sé e attività introspettive.

Difficoltà: escursione su strada sterrata in salita, tempo di cammino 1,20 h andata e ritorno.

Roberto Ciri - Via Calchera 47 25046 Cazzago San Martino (BS)
Cod. fisc.: CRIRRT68T05D653J P. IVA: 03693250288



Roberto Ciri
Guida Ambientale Escursionistica
N. tessera socio: LO601
Tel. 328/3874163 - E-mail: info@emozionenatura.it
www.emozionenatura.it - www.facebook.com/EmozioneNaturaGAERobertoCiri



Impegno fisico: dislivello in salita andata e ritorno 167 m, lunghezza ca. 3 km, 50% ↑, 50% ↓

Livello di esperienza e allenamento richiesti: E1 – A1 – Y1 la pratica yoga proposta è adatta a tutti, anche a chi non ha mai praticato yoga (vedere sez. B del modulo di iscrizione)

Quota di partecipazione: 40 € adulti/ragazzi > 14 anni; 20 € 11-14 anni

La quota comprende: accompagnamento escursionistico e divulgativo con Guide Ambientali Escursionistiche A.I.G.A.E. con copertura assicurativa RCT e tutte le attività svolte.

Pagamento: in contanti il giorno dell'evento.

Numero minimo di partecipanti: 8 persone

Numero massimo di partecipanti: 15 persone

Prenotazione: **obbligatoria entro mercoledì 22 maggio 2024** con compilazione modulo di iscrizione PDF, da stampare, compilare in tutti i campi, firmare ove richiesto e spedire via e-mail come scansione o foto a info@emozionenatura.it

Assicurazione infortuni opzionale: la quota di partecipazione non comprende l'assicurazione infortuni personale (copertura economica in caso di morte, danni fisici o invalidità conseguenti le attività svolte dai partecipanti) che può essere richiesta al momento dell'iscrizione ed effettuata come assicurazione infortuni giornaliera al costo di 1,00 €, oppure come assicurazione infortuni annuale con Euro Italia Club al costo di 10 € che copre tutte le escursioni compiute nell'arco dell'anno con qualsiasi Guida Aigae (da attivare a cura del partecipante all'escursione tramite apposita app. Per informazioni consultare il depliant informativo: https://www.aigae.org/wp-content/uploads/2019/09/EIC_OPUSCOLO-escursionisti.pdf e il sito Trip&Trek: <https://www.trip-trek.it/>). Sottoscrivere l'assicurazione infortuni personale non è obbligatorio ma è consigliato dato che qualsiasi attività in ambiente naturale comporta dei rischi.

Contatti: Roberto Ciri – Guida Ambientale Escursionistica (titolato A.I.G.A.E. n. tessera LO601)
328/3874163 – info@emozionenatura.it
Stefania Saottini – Insegnante Hata Yoga
327/3048163

IMPORTANTE: se per ulteriori informazioni avete necessità di contattarci consigliamo di inviare un SMS o messaggio WA dato che al telefono potremmo non essere sempre raggiungibili, vi richiameremo appena vedremo il messaggio!

Dotazioni richieste per i partecipanti:

- abbigliamento con pantaloni lunghi comodi (no jeans), maglietta traspirante, maglia traspirante, pile leggero, k-way o giacca a vento leggera, maglietta di ricambio
- scarpe comode da escursionismo o da ginnastica
- borraccia con acqua (almeno 1 litro)
- frutta secca o barrette ai cereali
- tappetino yoga o simile



Roberto Ciri

Guida Ambientale Escursionistica

N. tessera socio: LO601

Tel. 328/3874163 - E-mail: info@emozionenatura.it

www.emozionenatura.it - www.facebook.com/EmozioneNaturaGAERobertoCiri



Come si raggiunge: da Brescia seguire la SP11 e poi SP10 per Rodengo Saiano, quindi proseguire per Ome, seguire le indicazioni per Valle in Via Don Stefano Borboni e poi Via Valle, al bivio con Via Rinato continuare a sinistra su Via Valle fino alla chiesa di San Lorenzo con dietro il parcheggio.



Roberto Ciri - Via Calchera 47 25046 Cazzago San Martino (BS)

Cod. fisc.: CRIRRT68T05D653J P. IVA: 03693250288



Roberto Ciri

Guida Ambientale Escursionistica

N. tessera socio: LO601

Tel. 328/3874163 - E-mail: info@emozionenatura.it

www.emozionenatura.it - www.facebook.com/EmozioneNaturaGAERobertoCiri



In caso di previsione di maltempo verificata nelle 24 h antecedenti l'escursione non avrà luogo e i partecipanti saranno avvisati il giorno precedente via e-mail all'indirizzo comunicato in sede di prenotazione. In tal caso, se possibile, l'escursione potrà essere rinviata ad un'altra data che sarà comunicata via e-mail agli iscritti. Il programma potrebbe subire variazioni in relazione alle condizioni atmosferiche, variazioni della viabilità o per cause di forza maggiore non dipendente dalla Guida, che si riserva la possibilità di cancellare l'attività o l'escursione, senza alcuna penale, qualora le condizioni meteorologiche non consentissero la conduzione in sicurezza del gruppo, o l'escursione non abbia raggiunto il numero minimo di partecipanti.

N.B.: le escursioni programmate vengono svolte solo in caso di raggiungimento del numero minimo di partecipanti indicato nelle descrizioni delle escursioni (vedere singolo evento e PDF modulo adesione singola escursione) e si considerano partecipanti solo le persone che hanno compilato e inviato il modulo di iscrizione (PDF o on-line). Se non giungeranno un numero di iscrizioni pari al numero minimo di partecipanti richiesto le escursioni non si terranno, pertanto invito le persone interessate a non presentarsi nel luogo di ritrovo senza aver inviato il modulo di iscrizione, dato che se il numero minimo di iscritti non viene raggiunto non troveranno nessuno ad accoglierle. In ogni caso le persone iscritte saranno avvisate via e-mail il giorno prima dell'escursione per la conferma o annullamento dell'escursione in base alle previsioni meteo. Grazie per la collaborazione.

Ogni partecipante è tenuto a scaricare e leggere il "Regolamento di partecipazione all'escursione" e il "l'informativa sulla privacy". Puoi scaricare il regolamento e l'informativa privacy qui:

<https://www.emozionenatura.it/pdf/Escursione-Regolamento-Privacy.pdf>

Stampare, compilare e firmare il solo modulo di iscrizione prima dell'escursione e inviarlo via e-mail, con anche la parte con la firma, a info@emozionenatura.it come PDF o immagine (anche via whatsapp) entro la data indicata in "Prenotazione", grazie.



Roberto Ciri
Guida Ambientale Escursionistica
N. tessera socio: LO601
Tel. 328/3874163 - E-mail: info@emozionenatura.it
www.emozionenatura.it - www.facebook.com/EmozioneNaturaGAERobertoCiri



MODULO DI RICHIESTA DI PARTECIPAZIONE

per escursione con Guida Ambientale Escursionistica – compilare solo in stampatello leggibile

Ogni partecipante è tenuto a compilare questo "Modulo di iscrizione" con allegato "Regolamento di partecipazione all'escursione" e "Informativa privacy" e dovrà restituirlo firmato via e-mail come scansione o foto a info@emozionenatura.it - La compilazione di questo modulo di iscrizione è necessaria per partecipare all'evento e per la validità dell'assicurazione RC.

Nota bene: entro il giorno precedente l'evento sarà inviata e-mail di conferma che esso si svolgerà in base alle previsioni meteo aggiornate; l'eventuale rinuncia a partecipare dovrà essere inviata per e-mail o telefono ENTRO E NON OLTRE le 48 h precedenti l'inizio; gli iscritti che dovessero disdire a meno di 48 h dall'inizio saranno tenuti a pagare la quota di iscrizione.

Dati anagrafici e di recapito obbligatori per l'iscrizione e al fine del rilascio della fattura: (compilare in stampatello leggibile)

IO SOTTOSCRITTO/A

Nome: _____ Cognome: _____

Codice fiscale: _____ Cellulare: _____

E-mail: _____ N. adulti e > 14 anni: _____ N. ragazzi (11-14): _____

Indirizzo residenza: _____ N° _____ CAP _____ Città _____ Prov. (____)

RICHIEDENDO DI PARTECIPARE ALL'ESCURSIONE CHE SI TERRA' IN DATA _____ 23 maggio 2024 _____

In località __ Polaveno (BS) __

ORGANIZZATA DALLA GUIDA AIGAE: Roberto Ciri - N. LO601 – Costo: 40 € adulti/ragazzi > 14 anni; 20 € 11-14 anni

Pagamento: in contanti

- Confermi di aver letto, compreso e accettato il regolamento di partecipazione e l'informativa privacy? SI NO
- Confermi di aver letto, compreso e accettato le note relative a pagamento e rinuncia alla partecipazione? SI NO
- Autorizzi l'utilizzo della tua e-mail per ricevere future proposte di Emozione Natura? SI NO
- Hai attivato l'assicurazione infortuni annuale con Euro Italia Club tramite la app Trip&Trek? SI NO
- Richiedi l'assicurazione infortuni giornaliera di 1,00 €/persona da aggiungere alla quota di iscrizione? SI NO

Per l'assicurazione infortuni indicare il nome, cognome e cod. fisc. di TUTTE le persone per cui la si richiede, compresi minorenni:

_____	_____	_____
_____	_____	_____
_____	_____	_____
_____	_____	_____
_____	_____	_____

Allergie o aspetti da segnalare: _____

Confermo di aver compreso che l'escursione richiede una buona condizione di salute e di allenamento fisico, che non è consigliata a persone con problematiche cardiache, respiratorie, posturali, muscolari o in elevato sovrappeso e, ai sensi degli artt. 1341 e 1342 del c.c., di aver attentamente esaminato tutte le clausole contenute nella sezione B del presente modulo di adesione all'escursione e di approvarne specificatamente tutti i punti elencati.

Data:

Firma leggibile:

Roberto Ciri - Via Calchera 47 25046 Cazzago San Martino (BS)

Cod. fisc.: CRIRRT68T05D653J P. IVA: 03693250288



Roberto Ciri
Guida Ambientale Escursionistica
N. tessera socio: LO601
Tel. 328/3874163 - E-mail: info@emozionenatura.it
www.emozionenatura.it - www.facebook.com/EmozioneNaturaGAERobertoCiri



Liberatoria/autorizzazione per la pubblicazione di foto e video

Il/La sottoscritto/a _____, in riferimento alle fotografie scattate e/o alle riprese video effettuate durante le escursioni e attività tenute da Roberto Ciri, con la presente (mettere una X):

autorizza non autorizza

a titolo gratuito, senza limiti di tempo, anche ai sensi degli artt.10 e 320 cod. civ. e degli artt. 96 e 97 legge 22.4.1941, n. 633, "Legge sul diritto d'autore", alla eventuale pubblicazione e/o diffusione in qualsiasi forma delle proprie immagini sul sito web www.emozionenatura.it e nella pagina Facebook "Emozione Natura - GAE Roberto Ciri" e relativo profilo Instagram, su carta stampata e/o su qualsiasi altro mezzo di diffusione, nonché autorizza la conservazione delle foto e dei video nell'archivio informatico di Roberto Ciri, prendendo atto che le finalità del loro utilizzo sono solo di tipo informativo ed eventualmente promozionale.

Data: _____ Firma leggibile: _____

Informativa privacy sul trattamento dei dati

Informativa ai sensi dell'art. 13 del D. Lgs. n. 196/2003 integrato con D. Lgs n.101/2018 in adeguamento al regolamento europeo in materia di privacy ai sensi degli artt. 13 e 14 del Regolamento UE 2016/679 (GDPR): si informa che i dati personali conferiti nel presente modulo e nella liberatoria per l'utilizzo delle immagini e video saranno trattati con modalità cartacee e informatica nel rispetto della vigente normativa e dei principi di correttezza, liceità, trasparenza e riservatezza; in tale ottica i dati forniti, ivi incluso l'eventuale ritratto contenuto nelle foto e video nel caso ne sia stato autorizzato l'utilizzo, verranno utilizzati per le finalità strettamente connesse e strumentali alle attività come indicate nella su estesa liberatoria e per l'emissione della fattura per la prestazione professionale come richiesto dalle leggi vigenti. Il conferimento del consenso al trattamento dei dati personali è facoltativo, ma nel caso di mancata prestazione del consenso all'utilizzo non potrà essere emessa fattura e non si potrà partecipare all'attività proposta. In qualsiasi momento è possibile esercitare tutti i diritti indicati dall'articolo 7 del D. Lgs. N. 196/2003, integrato con D. Lgs. n.101/2018 in adeguamento al regolamento europeo (UE) 2016/679 (GDPR), in particolare la cancellazione, la rettifica o l'integrazione dei dati. Tali diritti potranno essere esercitati inviando comunicazione scritta a info@emozionenatura.it (mettere una X)

presto il consenso nego il consenso presto il consenso solo per l'emissione della fattura

Data: _____ Firma leggibile: _____

APPONENDO LA PROPRIA FIRMA IL PARTECIPANTE DICHIARA:

di avere ricevuto, letto, compreso e accettato le seguenti informative più sotto riportate e presenti nel documento "Escursione-Regolamento-Privacy.pdf" inviato per e-mail nei giorni precedenti l'escursione e che può essere scaricato a questo indirizzo: <https://www.emozionenatura.it/pdf/Escursione-Regolamento-Privacy.pdf>

- a) informativa sul trattamento dei dati personali
- b) regolamento di partecipazione all'escursione
- c) di attenersi alle indicazioni fornite dalla guida AIGAE Roberto Ciri (n. LO601)
- d) di aver compreso che l'escursione richiede una buona condizione di salute e di allenamento fisico, che non è consigliata a persone con problematiche cardiache, respiratorie, posturali, muscolari o in elevato sovrappeso e, ai sensi degli artt. 1341 e 1342 del c.c., di aver attentamente esaminato tutte le clausole contenute nella presente informativa per partecipare all'escursione e di approvarne specificatamente tutti i punti elencati.
- e) l'attendibilità delle informazioni fornite, consapevole delle responsabilità penali nel caso di dichiarazioni mendaci di cui all'articolo 76 del D. P. R. 28 dicembre 2000 n. 445.

*Stampare, compilare in tutti i campi, firmare ove richiesto e spedire via e-mail
come scansione o foto a info@emozionenatura.it*

Roberto Ciri - Via Calchera 47 25046 Cazzago San Martino (BS)
Cod. fisc.: CRIRRT68T05D653J P. IVA: 03693250288



Roberto Ciri
Guida Ambientale Escursionistica
N. tessera socio: LO601
Tel. 328/3874163 - E-mail: info@emozionenatura.it
www.emozionenatura.it - www.facebook.com/EmozioneNaturaGAERobertoCiri



MODULO DI ISCRIZIONE ALL'ESCURSIONE/EVENTO – Sez. B

Clausole per la partecipazione all'escursione/evento

- 1) Il/la partecipante all'escursione dichiara sotto la propria responsabilità di essere in buono stato di salute e di esonerare l'organizzatore dell'escursione, Guida Ambientale Escursionistica Roberto Ciri, eventuali professionisti esterni coinvolti nell'escursione e gli altri partecipanti all'escursione da ogni responsabilità civile e penale conseguente all'accertamento del suo stato di salute.
- 2) Il/la partecipante all'escursione si impegna ad assumere un comportamento conforme ai principi di legalità e rispetto dei principi di civiltà in occasione dell'escursione e a non assumere, in nessun caso, comportamenti contrari alla legge e alle norme civili che possano mettere in pericolo la propria e l'altrui incolumità.
- 3) Il/la partecipante all'escursione che eserciti la patria potestà su minori presenti in escursione da lui/lei accompagnati o a lui/lei affidati dichiara di esonerare l'organizzatore dell'escursione, Guida Ambientale Escursionistica Roberto Ciri, eventuali professionisti esterni coinvolti nell'escursione e gli altri partecipanti all'escursione da ogni responsabilità civile e penale o danno a persone e/o strutture e/o oggetti conseguente il comportamento dei suddetti minori.
- 4) Il/la partecipante all'escursione solleva l'organizzatore dell'escursione, Guida Ambientale Escursionistica Roberto Ciri, da qualsiasi responsabilità, diretta e indiretta, per eventuali danni materiali e non materiali, furti, perdite e/o danneggiamenti di qualsiasi oggetto personale e/o spese (incluse spese legali) che dovessero derivargli a seguito della partecipazione all'escursione, anche in conseguenza del proprio o altrui comportamento.
- 5) Il/la partecipante all'escursione, con la firma del presente modulo di adesione, si assume ogni responsabilità che possa derivare dal proprio comportamento prima, durante e dopo la partecipazione all'escursione e solleva l'organizzatore dell'escursione, Guida Ambientale Escursionistica Roberto Ciri, da ogni responsabilità civile e penale, anche oggettiva, in conseguenza di infortuni da egli/ella cagionati a sé stesso/a o a terzi verificatisi durante l'escursione, compresi i trasferimenti con qualsiasi mezzo da e verso il luogo dell'escursione.
- 6) Il/la partecipante all'escursione dichiara di attenersi alle indicazioni di sicurezza e comportamento fornite dall'organizzatore dell'escursione, Guida Ambientale Escursionistica Roberto Ciri, e di assumersi ogni responsabilità civile e penale verso sé stesso/a o terzi conseguente a un eventuale abbandono dell'escursione guidata, nel qual caso sarà tenuto a firmare un apposito modulo di assunzione di responsabilità per abbandono dell'escursione.

Il mio livello di esperienza è:
(metti una X sulla voce più che reputi più adatta a te)

- E1 - nullo** (è la prima volta che faccio un'escursione in montagna)
- E2 - minimo** (ho fatto una sola escursione in montagna)
- E3 - basso** (ho già fatto almeno una escursione in montagna)
- E4 - medio** (ho già fatto varie escursioni in montagna)
- E5 - alto** (sono abituato/a a fare escursioni in montagna)

Il mio livello di allenamento è:
(metti una X sulla voce più che reputi più adatta a te)

- A1 - nullo** (non cammino molto e faccio molta fatica in salita)
- A2 - minimo** (ogni tanto faccio qualche passeggiata, ma ho difficoltà in salita)
- A3 - basso** (faccio passeggiate di 2-3 ore al massimo, ma posso affrontare qualche salita)
- A4 - medio** (faccio spesso escursioni anche di 5-6 ore e le salite non mi spaventano)
- A5 - alto** (faccio molto spesso escursioni anche di 7-10 ore e le salite non sono un problema)

Il mio livello di pratica Yoga è:
(metti una X sulla voce più che reputi più adatta a te)

- Y1 - nullo** (non ho mai praticato Yoga)
- Y2 - principiante**
- Y3 - intermedio/avanzato**

N.B.: le escursioni programmate vengono svolte solo in caso di raggiungimento del numero minimo di partecipanti indicato nelle descrizioni delle escursioni (vedere singolo evento e PDF modulo adesione singola escursione) e si considerano partecipanti solo le persone che hanno compilato e inviato il modulo di iscrizione (PDF o on-line). Se non giungeranno un numero di iscrizioni pari al numero minimo di partecipanti richiesto le escursioni non si terranno, pertanto invito le persone interessate a non presentarsi nel luogo di ritrovo senza aver inviato il modulo di iscrizione, dato che se il numero minimo di iscritti non viene raggiunto non troveranno nessuno ad accoglierle. In ogni caso le persone iscritte saranno avvisate via e-mail il giorno prima dell'escursione per la conferma o annullamento dell'escursione in base alle previsioni meteo. Grazie per la collaborazione.