

# Camminando verso l'infinito



*“Vedere un mondo in un granello di sabbia e il paradiso in un fiore selvatico,  
tenere l'infinito nel palmo di una mano e l'eternità in un'ora”*

*William Blake*

## ESCURSIONI NELLE VALLI DEL LOCARNESE

Uscite guidate per connettersi con consapevolezza a se stessi e  
la natura attraverso i cinque sensi .

Nell'arco della giornata si potranno eseguire semplici esercizi di  
meditazione attiva durante il cammino e yoga sul posto d'arrivo  
contemplando il paesaggio circostante.

**Domenica 25 aprile: Fondovalle da Moghegno a Riveo**

**Domenica 9 maggio: Fiume della Verzasca da Corippo a Motta**

**Domenica 16 maggio: Val Bavona da Sonlerto a Caveragno**

**Domenica 23 maggio: Val d'Osola da Brione Verzasca**

**Domenica 6 giugno: Cerentino-Bosco Gurin con tappa al Grossalp**

**Domenica 20 giugno: Lago di Tomeo da Broglio**

**Domenica 15 agosto: Lago d'Efra da Frasco**

**Domenica 29 agosto: Cimalmotto-Vergeletto dal passo della Cavegna**

**Domenica 12 settembre: Spruga-Lago di Salèi**

**Domenica 19 settembre: Rasa-Golino con tappa al monte Ögna**

**Domenica 26 settembre: Val di Riei da Tegna a Streccia**

Per tutti i dettagli e informazioni sullo svolgimento, orario di ritrovo, materiale necessario,  
mezzi di trasporto, pranzo, grado di difficoltà o qualsiasi altra domanda prego contattare:

Ana Mare Zraggen - 0041 79 784 49 31 - [anamareasport@gmail.com](mailto:anamareasport@gmail.com)

Il costo del corso è a offerta libera. Ogni partecipante deve possedere una privata assicurazione  
contro gli infortuni. Per quanto riguarda la situazione COVID si sottostarrà alle norme vigenti.