

Settimana Tanto Movimento BIKE

Questo è un programma dedicato più al Movimento, che vuole però analizzare e sviluppare anche gli aspetti spirituali ed emotivi che sono connessi al Movimento. Durante tutta la giornata presteremo attenzione a fatica, alimentazione, pause, elementi di competizione, gestione degli sforzi. **Proveremo** a pedalare senza ausilio di strumentazioni e con cibi meno sofisticati possibile, **faremo esperienza** della capacità dei nostri indicatori e sensori interni per sentire e capire **fatica, stanchezza, autonomia** e per gestire **alimentazione, idratazione, riposo e recupero**. La sera avremo un momento di “FEEDBACK” per analizzare come il nostro “sistema spirituale” interagisce con il nostro “sistema psicofisico”.

È un programma senza difficoltà estreme ma con salite e percorrenze importanti quindi **solo** per Bikers allenati per: 150 km giornalieri con 2000 metri di dislivello positivo, pendenze medie del 10-12% e pendenze massime del 17%. Biciclette da strada. Percorsi asfaltati principalmente su strade a basso traffico.

Se non sei meditante, ti verrà data la tecnica base

PROGRAMMA

DOMENICA SERA: ritrovo

LUNEDÌ: Teoria di Meditazione - Pratica di Meditazione “semplificata”

Salita Monte Corno (80 km/1200 m dislivello positivo)

Teoria del Benessere - Feedback

MARTEDÌ: Meditazione

Valstagna Foza Enego (120 km/1500 m dislivello positivo)

Teoria del Benessere - Feedback

MERCOLEDÌ: Meditazione

passeggiata – riposo

Teoria del Benessere - Feedback

GIOVEDÌ: Meditazione

Monte Grappa (scelta della salita) (100-120 km/2000-2200 m dislivello positivo)

Teoria del benessere - Feedback

VENERDÌ: Meditazione

Menador (150 km/1600 m dislivello positivo)

Teoria del benessere - Feedback

SABATO: Meditazione

Barricata (130 km/1600 m dislivello positivo)

Conclusioni

SABATO SERA o DOMENICA MATTINA: partenza

Max 5 partecipanti

Costo Euro 1.000

- *Corso disponibile in Italiano e Inglese (con preavviso)*
- *Viene offerta colazione su richiesta*
- *Possibilità di ospitalità gratuita – sistemazione da “bivacco”*
- *Possibilità di preparare assieme i pasti con ingredienti offerti*