



White Yoga&Ski Adventure

2-3 marzo 2019, Rifugio Orestes Hutte

“L'Orestes Hütte nasce dal sogno di due montanari. Montanari non solo perchè nati e cresciuti a Gressoney negli anni '40, ma soprattutto perchè sono due grandi alpinisti per cui la montagna è maestra di vita e di cui hanno profondo rispetto. Conoscono quasi ogni roccia della loro montagna, il Monte Rosa. Proprio ai suoi piedi hanno scelto il luogo dove costruire il loro rifugio: la conca di Indren. 2600m di quota, la sorgente della Salza fornisce l'acqua potabile, il torrente di Indren alimenta la centralina idroelettrica, la Pyramide Vincent si staglia maestosa contro il cielo. L'Orestes Hütte è un luogo di pace dove sentire forte la presenza della natura e lasciarsi avvolgere da essa.”

„ Quassù [in alta montagna] ritrovo l'aria, l'ispiro così forte che finalmente so cos'è l'ispirazione per un artista. È aria venuta da lontano, respirata prima da alberi e da generazioni [...] Quassù l'ispirazione entra nel naso e la mucosa fiuta la storia dell'aria, i suoi viaggi.“ Erri de Luca

Programma del weekend ☺

Sabato 2	Domenica 3
<p>Arrivo* dei partecipanti in mattinata o nel pomeriggio, sistemazione nelle camere, free time per godersi il luogo e i dintorni..enjoy the place!!!: (possibilità di pranzare in rifugio)</p> <p>17.00-18.45 Pratica: vinyasa flow yoga, pranayama, meditazione</p> <p>19.00 cena vegetariana</p> <p>21.00 briefing per le attività della domenica</p>	<p>7.30-8.45 Pratica: vinyasa//hatha yoga, pranayama</p> <p>9.00 colazione</p> <p>9.30 gita scialpinismo/fuoripista con guida** o sci in pista con impianti raggiungibili con pelli e/o tramite fuoripista</p>

***ARRIVO**

le possibilità sono diverse:

- ciaspole //pelli -> da Stafal ciaspolatori e sci alpinisti possono prendere l'impianto fino al Gabiet e da qui seguire una traccia battuta da Monterosaski apposta per la salita palinata di verde, altrimenti potete costeggiare la pista dei Salati (attenzione a non creare disturbo agli sciatori tenendosi rigorosamente sul bordo e in fila indiana) superando l'Albergo del Ponte fino a giungere al pianoro successivo alla salita. All'altezza del palo n.7 sulla sinistra trovate la traccia palinata di rosso che porta fino in rifugio. (1h di salita per entrambe le opzioni)

- sci fuoripista da Stafal -> prendendo le tre tratte di impianti fino a punta Indren si giunge alla partenza del fuoripista palinato di Indren (difficoltà medio/esperto). Al fondo del pianoro che segue il Canalino dell'Aquila troverete il rifugio

- sci fuoripista da Alagna -> prendendo le tre tratte fino a Indren si giunge alla partenza del fuoripista palinato di Indren. Al fondo del pianoro che segue il Canalino dell'Aquila troverete il rifugio

****il programma potrà subire modifiche legate alle preferenze ed al livello tecnico dei partecipanti**

ACCOMODATION:

camerata: bagno in condivisione con doccia, sacco letto obbligatorio (è possibile affittare il sacco letto per 2,50€). Il giorno della vostra partenza chiediamo di lasciare le stanze libere e in ordine entro le 9.30

FOOD:

Il cibo è per noi estremamente importante oltre che appagante. Per questo motivo cerchiamo di proporre piatti buoni, sani, nutrizionalmente adeguati e belli. La scelta del vegetariano è ben rappresentata da queste caratteristiche.

Abbiamo deciso di acquistare materie prime per la maggior parte biologiche, di utilizzare quasi esclusivamente farine integrali (usiamo un po' di farina bianca solo per far lievitare meglio il pane) e zucchero di canna alternato a sciroppo d'agave o miele a crudo, non usiamo monoglutammati e la friggitrice non è mai entrata nella nostra cucina. Il cibo raffinato sazia, ma senza nutrire. Il cibo nutriente ci fa sentire soddisfatti e pieni di energia a lungo senza appesantire. Cosa c'è di meglio per prepararci a giornate di attività all'aria aperta?

La cena viene servita alle 19.00, è compresa nella mezza pensione con l'acqua ed è vegetariana. Il pasto a menu fisso normalmente comprende un primo, un secondo e un dolce. Tutto preparato con cura nella nostra cucina. Cerchiamo sempre di fornire un insieme equilibrato e ben bilanciato. Ti chiediamo di avvertire in caso di allergie, intolleranze o esigenze specifiche e saremo felici di servire ad ognuno il piatto adeguato.

La colazione è fondamentale, soprattutto se ti aspetta una giornata all'aria aperta. Per questo il buffet che prepariamo è vario e a seconda della disponibilità offre: una scelta di cereali, frutta secca, noci e semi, pane fatto in casa, marmellata, miele e burro, yogurt, yogurt di soia, formaggio, frutta, succo di mela biologico, latte e latte vegetale. Troverai qualcuno ad accoglierti al banco del bar a cui chiedere la tua bevanda calda, nessun problema se ti serve il bis!