



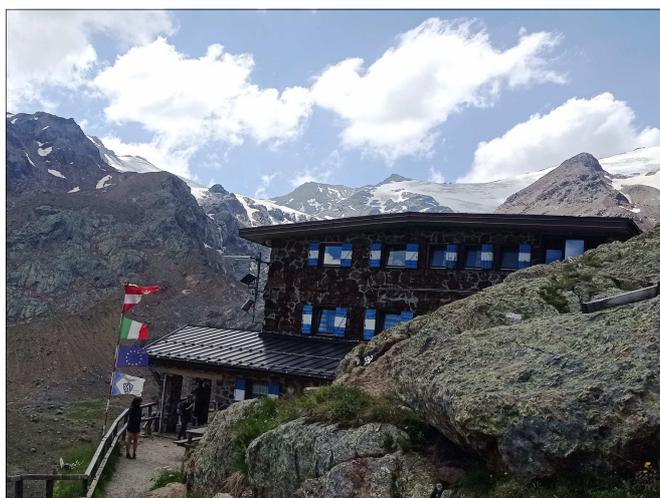
CAI CINISELLO BALSAMO



Notiziario del Club Alpino Italiano Sezione di Cinisello Balsamo - Anno XXXII - N° 179 e 180 - APR - MAG - GIU - LUG - AGO - SET 2023

ATTIVITA' E NOVITA'

I mesi trascorsi finora nel 2023 confermano il buon andamento generale delle attività della nostra Sezione. L'attività escursionistica si è svolta molto regolarmente fino al mese di luglio, con un paio di eccezioni: l'escursione alla "Strada del Ponale" che è stata "dirottata" al Monte Pizzocolo a causa di una frana che ha bloccato la strada Gardesana occidentale, e l'escursione al Rifugio Jarvis diventato praticamente impossibile da raggiungere a causa di una abbondante nevicata. Anche in questo caso è stata scelta una meta alternativa dandoci modo di "recuperare" la gita al Rifugio Spanna Osella, annullata nel 2022 per maltempo. Escludendo i casi citati, le scarse precipitazioni dei mesi scorsi hanno facilitato lo svolgimento delle escursioni, anche se non possiamo nascondere la preoccupazione per l'andamento del meteo di questi anni, in cui si alternano lunghi periodi siccitosi e alte temperature ad abbondanti precipitazioni e fenomeni violenti, con effetti devastanti sull'assetto idrogeologico della montagna che si ripercuote anche sulla pianura, con gravi danni per le popolazioni che le abitano. Per quanto riguarda la nostra associazione in futuro



Il rif. Larcher, meta dell'escursione del 15 luglio scorso

sarà sempre più importante l'attenzione al meteo nella programmazione delle attività in montagna per non incappare in situazioni pericolose che, nonostante tutte le attenzioni, sono sempre dietro l'angolo. Nella settimana a cavallo tra luglio e agosto si è svolto anche il tradizionale Trekking d'agosto, inserito nel programma escursionistico: abbiamo percorso

l'Alta via di Merano, un itinerario piacevole di 90 km in 6 tappe, ad esso è dedicato un articolo in altra parte di questo Notiziario.

La scelta del sabato come giornata di escursione sembra dare buoni risultati, anche se dispiace per qualche socio che, per ragioni varie, avrebbe preferito la domenica.

Comunque il programma escursionistico offre ancora

alcune interessanti proposte per settembre e ottobre (vedi alle pagg. 4 e 5).

La Scuola di Alpinismo "Bruno & Gualtiero" ha svolto con successo di partecipazione i 4 corsi programmati finora: Corso di arrampicata su cascate di ghiaccio (AC1), Corso di Scialpinismo (SA1), Corso di Scialpinismo avanzato (SA2) e Corso di Roccia (AR1), ed è ormai in partenza il Corso di arrampicata Libera (AL1) che sarà presentato giovedì 21 settembre prossimo (vedi anche box a pag. 7).

Si segnala una grossa novità nella Scuola B&G: Alessandro Petrozzi è il nuovo Direttore, prende il posto di Michele Rossi che ha ricoperto la carica per ben 20 anni. Grazie a Michele Rossi per il lavoro svolto, complimenti e auguri al nuovo Direttore e buon lavoro a tutto il Direttivo della B&G. Per concludere sono in fase di definizione gli "Incontri con la Montagna" previsti, come sempre, nel mese di novembre, prossimamente sarà definito e distribuito il programma completo della manifestazione.

Restate collegati e a risentirci presto.

In questo numero

ALTA VIA DI MERANO	Pag. 2
AVVISI	Pag. 3
LE GITE DEL TRIMESTRE	Pag. 4-5
AVVISI E CORSI DELLA B&G	Pag. 7
IN UNIONE CON LA MONTAGNA	Pag. 8

Stampato in proprio per i Soci del Club Alpino Italiano Sezione di Cinisello Balsamo
Coordinatore: Claudio Gerelli - Redazione: Lino Repossi, Alice Gerelli

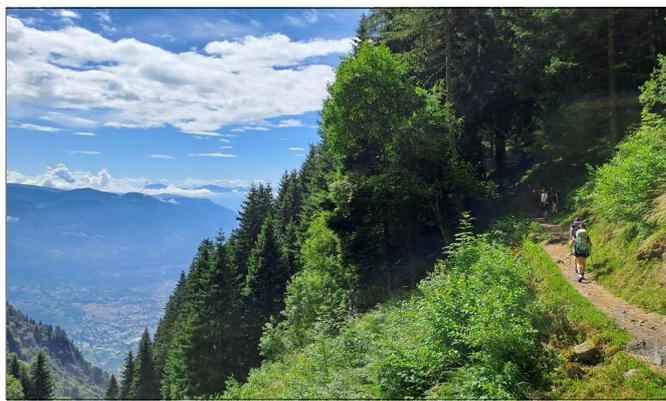
Club Alpino Italiano Sezione di Cinisello Balsamo - Via Guglielmo Marconi, 50 - Apertura Sede mercoledì e venerdì dalle 21.00 alle 23.00
e-mail: direzione@caicinisello-balsamo.it - web site: www.caicinisello-balsamo.it



ALTA VIA DI MERANO

Il "Trekking d'agosto" 2023 ci ha fatto percorrere l'Altavia di Merano, Meraner Hohenweg in lingua locale, un itinerario ad

sia in salita che in discesa, toccando la quota minima di circa 850 mslm e la quota massima di 2874 mslm del Passo Gelato.



Un caratteristico tratto del sentiero

anello che contorna il gruppo montuoso di Tessa con uno sviluppo di circa 90 km, divisi in 6 tappe con pernottamenti presso masi o alberghetti, e con oltre 4000 m di dislivello

Il percorso si sviluppa a cavallo del perimetro del Parco Naturale del Gruppo di Tessa, a volte all'interno a volte all'esterno, in un territorio altamente antropizzato.

UNA CURIOSITA' LUNGO IL CAMMINO



Durante il nostro trekking sull'Alta via di Merano abbiamo attraversato una piccola borgata dove non erano presenti attività commerciali ma, tenute ben al fresco in una fontana ricavata da un tronco d'albero, erano a disposizione alcune bottiglie di bevande varie: birra, succo di mela... Il viandante poteva pescare dalla fontana la bevanda desiderata, aprirla col cavatappi a disposizione e versare l'offerta in denaro (non c'era neppure listino prezzi...) in una scatola di plastica con una fessura. Nessuno era presente a sorvegliare le bottiglie e non abbiamo notato videocamere di controllo.

Il nostro trekking ha preso avvio dal paese di Tirolo, nei pressi di Merano, utilizzando la funivia di Alta Muta che ci ha portati "in quota", o quasi, per proseguire in senso orario verso il nostro primo posto tappa percorrendo un sentiero che, teoricamente, resta sempre sulla stessa quota ma in realtà procede con sali-scendi più o meno pronunciati, con la presenza di molti gradini, muretti di sostegno in pietra, ponti sospesi e altri manufatti, non mancano alcuni brevi tratti su asfalto dove tuttavia il traffico

za del versante addolcisce un poco ed è stato possibile ricavare una porzione di pascolo, c'è un "maso", che per noi è l'occasione di una pausa riposante con degustazione di qualche specialità locale e, qualche volta, anche di musica locale.

In questo primo tratto, che noi abbiamo percorso in 2 giorni, la vista spazia verso sud-est sulla piana di Merano e oltre, molto in basso sotto di noi, e, verso sud e ovest, sulla val Venosta, le sue fitte coltivazioni e le sue montagne fino a intravedere il grup-



Degustazione collettiva

è praticamente nullo. Nella parte che guarda verso la val Venosta e la val Senales il percorso è spesso molto "aereo" affacciandosi su un versante di pendenza incredibile anche se spesso è ricoperto da alberi e non di rado tenuto a prato e sfalcato dai valligiani. Quando l'esposizione del sentiero diventa "vagamente" pericolosa (forse più nella stagione invernale e con la presenza di ghiaccio) fanno la loro puntuale comparsa catene o steccati che danno maggiore sicurezza all'escursionista. Nei tratti in cui la penden-

po dell'Ortles. Ma una volta inoltrati nella val Senales la vista via via si chiude, il panorama cambia ma non delude mai e, tra i verdissimi pascoli ecco apparire il piccolo paese di Monte Santa Caterina, che si staglia contro i boscosi versanti della valle, una continua attrazione per i miei occhi e la mia macchina fotografica. Altrettanto interessante è la magnifica Val di Fosse, percorsa da una strada di fondovalle che si inoltra tra pascoli infiniti, bellissimi boschi di larici e alcuni masi, tra i quali spic-

(Continua a pagina 6)



CORO CAI CINISELLO BALSAMO

IL CORO CERCA NUOVI CORISTI

CHE BELLO CANTARE IN UN CORO!

CHE BELLA LA MONTAGNA E LE SUE CANZONI.

QUANTA CULTURA E STORIA NELLE CANZONI POPOLARI.

QUESTE LE MOTIVAZIONI CHE DA PIU' DI 50 ANNI MOTIVANO I CORISTI DEL CORO CAI DI CINISELLO BALSAMO.

CI SONO ANCORA TRA NOI ALCUNI SOCI FONDATORI MA ANCHE GIOVANI CULTORI DEL CANTO.

IL NOSTRO MAESTRO DICE CHE TUTTI POSSONO IMPARARE A CANTARE .

TUTTI I MARTEDI SERA PER 2 ORE PROVIAMO E POI VIA A CONCERTARE IN BUONA COMPAGNIA.

CORAGGIO, E' UN ESPERIENZA IMPORTANTE E GRATIFICANTE.

TARCISIO 3493825851

MY-CAI

Si Consiglia a tutti i soci di attivare il profilo on line sul sito: <https://soci.cai.it/my-cai/home> indispensabile per l'inserimento nelle attività sociali, aggiornare le proprie preferenze in merito alla privacy ed indicare eventuali modifiche relative alla propria residenza, numero di telefono ed indirizzo e-mail.

ASSICURAZIONI

Di seguito si riepilogano le coperture assicurative che si attivano automaticamente al momento del rinnovo e che restano valide fino alla fine di marzo dell'anno successivo:

- **Polizza infortuni Combinazione A** valida durante l'attività istituzionale.
- **Polizza Soccorso Alpino in Europa** valida anche in attività personale (vedere su https://www.cai.it/wp-content/uploads/2018/11/Polizza_infortuni.pdf)
- **Copertura di responsabilità civile** in attività istituzionale (vedere su https://www.cai.it/wp-content/uploads/2018/11/Polizza_Responsabilita%CC%80_Civile.pdf)

Ricordiamo inoltre che è possibile attivare la **polizza infortuni e copertura di responsabilità civile per attività personale**. Per maggiori informazioni scrivere all'indirizzo: direzione@caicinisello-balsamo.it

Quote associative 2023

Soci Sostenitori:	€ 80,00
Soci Ordinari:	€ 50,00
Soci Familiari:	€ 28,00
Soci Juniores (da 18 a 25 anni):	€ 28,00
Soci Giovani (nati dal '05 in poi):	€ 17,00
Tessera:	€ 7,00





Le gite del Trimestre



23 SETTEMBRE 2023 SENTIERO PANORAMICO DELLA VAL BREGAGLIA

Uno dei sentieri escursionistici più belli del Can-

della val Bondasca con i Pizzi Badile, Cengalo e Sciora, ripreso anche dal Segantini in uno dei suoi quadri più famosi.

Il sentiero è facilmente percorribile ma, non biso-



Una veduta di Soglio meta finale della nostra escursione

ton Grigioni
Questo angolo del Canton Grigioni, compreso fra l'Alta Engadina e il confine con l'Italia, sul versante orografico destro non vanta cime di particolare interesse alpinistico, ma alle quote medio-basse presenta una rete di sentieri escursionistici ben nota soprattutto ai turisti di lingua tedesca. Il percorso in assoluto più celebre per le vedute è il "Sentiero Panoramico della Bregaglia": con blandi e comodi saliscendi percorre tutta la fiancata della montagna da Casaccia a Soglio, mantenendosi principalmente fra 1300 e 1400 metri di quota, attraverso foreste di abeti e radure da cui si aprono sprazzi di panorama sulle mitiche cime

gna sottovalutare il dislivello di 414 m in salita e 770 m in discesa.

Al termine del Sentiero Panoramico attraverseremo il vecchio borgo montano di Soglio, nel nucleo ci sono i palazzi della famiglia de Salis, il più antico risale al XIV secolo e oggi ospita il B&B Pension Piazza, i "più giovani" risalgono al XVII-XVIII secolo, tra cui Casa di Mezzo (1696) e Casa Battista (1701), che dal 1876 è un albergo e ancora oggi coccola gli ospiti con il nome di Palazzo Salis. Molte altre case e stalle si stringono a Soglio come un nido d'uccello.

Allo stesso tempo Soglio è viziato dal sole creando una flora insolita, ben protetta dalle brezze fre-

sche dalle vecchie mura. Poco sotto il paese le numerose selve castanili; la castagna fu portata in Bregaglia dai romani. Soglio è climaticamente su una soglia e forse anche sulla "soglia del paradiso", come disse una volta il pittore Giovanni Segantini.

rena (m. 2911) e racchiude due splendidi laghi, il lago Nero ed il lago Verde. Un luogo di grande suggestione paesaggistica che ha ispirato le parole di Bruno Galli Valerio, profondo conoscitore ed amante dei monti di Valtellina, e pioniere della loro esplorazione alpinistica: "(Il lago Nero) con il suo isolotto nel mezzo, lo sfondo chiuso dalle cime del Redasco e dell'Ortler, è tra i laghi alpini il più artistico che abbia mai visto" (da Punte e passi, a cura di L. Angelici ed A. Boscacci, edito, per il C.A.I., dalla Tipografia Bettini di Sondrio nel 1998, pg. 98). Due laghi così belli e vi-

7 OTTOBRE 2023 LAGHI DEL TORENA

La Val Belviso, una delle perle del territorio di Teglio, chiude, ad oriente, la sequenza delle valli del versante orobico valtelli-



Il lago Nero del Torena

nese. Il nome non le fu assegnato a caso: significa, infatti, "di bell'aspetto", e tale è, appunto, per la sua luminosità ed apertura. Ma il suo angolo più bello lo serba, nascosto, quasi al suo ingresso, sul versante occidentale.

Si tratta di un'ampia conca glaciale, che si stende ai piedi del versante nord-orientale del monte To-

cini non potevano non suscitare la leggenda dell'amore appassionato di due giovani: lei chiamata Belviso per la sua bellezza, lui un umile pastore dalle fattezze delicate e gentili. Un amore, però, fortemente contrastato dallo zio della ragazza, che l'ha promessa in sposa ad un attempato

(Continua a pagina 5)



Le gite del Trimestre



e distinto signore che possiede una ricchezza spropositata accumulata con loschi traffici, ma le voci più sinistre dicono addirittura che dietro i suoi tratti gentili ed affettati si celerebbe la potenza malefica di un demone.

Belviso non ne vuol sapere di quell'individuo, ed architetta la fuga con l'amato. Così, in una notte rischiarata dalla luna, i due fuggono, per i boschi, verso la Val Seriana. Ma lo zio e il malefico promesso sposo, scoprono la fuga e inseguono e fuggitivi, ma proprio nell'istante in cui i malvagi inseguitori sono loro addosso, i giovani decidono, con uno sguardo d'intesa, di sfuggire alla loro triste sorte. Ed accade allora un prodigio: svaniscono le loro sembianze umane e, al posto degli innamorati, ecco, d'incanto, due splendidi laghi: il lago Verde, nel quale si scioglie la bellezza di Belviso, ed il lago Nero, nel quale si muta l'anima affranta del pastore. Il diavolo è beffato, lascia la valle con il suo oro malefico; lo zio resta solo, ed intristisce in una vecchiaia di stenti e di

desolazione, additato da tutti come responsabile di una colpa imperdonabile contro l'amore sincero.

Ai due giovani la sorte ha concesso uno scampolo di felicità e, quando la stagione più fredda ammantava l'altipiano dei laghi di candida neve, i due amanti ancora si uniscono, ancora si parlano, ancora si dichiarano amore eterno. Questa commovente storia colpì tanto i cuori degli alpigiani della valle, che da allora questa prese il nome della ragazza. E fu Val Belviso.

21 Ottobre 2023 ANELLO DELLA VAL TARTANO (SO)

La val Tartano è un ampio bacino idrografico inimmaginabile alla vista della stretta fenditura delle Orobie a Est di Talamona. Il torrente Tartano, ora placido ora impetuoso, scende da due ampie vallate separate dalla dorsale di Gàvet, la Val Lunga e la Val Corta, a sua volta sdoppiata nella Valle di Lemma e nella Val Bùdria. Territori abitati da tenaci pastori e agri-

coltori che hanno imparato a convivere con l'ambiente e a trarvi il necessario per un'esistenza di-

“contrade” oggi in parte popolate solo nei mesi estivi. Nella fascia superiore, fra i boschi, sono



Un antico alpeggio in val Tartano

gnitosa, con la creazione di un'originale forma di civiltà agro-pastorale. Tipiche valli orobiche, raggiungibili fino agli anni '60 solo attraverso una interminabile mulattiera che si inerpicava per distendersi in piano da Campo e superare con una galleria e un ponte l'ardua fenditura del torrente Vïcima, oggi valicata da un ponte spettacolare. Un territorio abitato, dai 1050 mt. di altitudine di Campo - con stupenda panoramica sulla Bassa Valtellina e l'Alto Lario fino ai 1500 mt. della Val Lunga, in una trentina di

ritagliati i maggenghi, prati con baite in cui si vive nelle stagioni primaverili e tardo-estive, prima e dopo la permanenza sugli alpeggi in più alta quota. Per la produzione di formaggi tipici gli alpeggi si sono rivelati un incentivo economico alla permanenza in valle: è un'esistenza di sacrificio, appagata - lo si scopre oggi - dalla serenità di un ambiente in cui, per tutti, vale la pena ogni tanto di immergersi.



ALTA VIA DI MERANO

(Continua da pagina 2)

ca per bellezza di posizione il Maso Gelato: un posto davvero meraviglioso

La lunga tappa che ci aspetta il giorno seguente tocca alcune borgate passando molta in alto sopra



Arrivo al Maso Gelato

che da solo vale tutta la fatica del trekking, peccato doversi fermare solo una notte.

Il giorno seguente il cammino prosegue verso la testata della val di Fosse, un discreto dislivello in

la valle di Plan e la val Passiria, alternando vasti prati e pascoli a foreste selvagge e incantate.

Per l'ultima notte del trekking ci ospita un piccolo ma accogliente maso con un bel prato dove sedersi



In discesa verso la valle di Plan

salita ci porta al Passo Gelato che, quando lo raggiungi, capiamo quanto sia azzeccato il suo nome: un vento gelido ci spinge ad una provvidenziale sosta nel (per fortuna) vicinissimo rifugio Petrarca, per affrontare, rinfrancati, la lunga discesa verso la valle di Plan e l'omonimo paesello che ci ospita per la notte.

a bere finalmente una bevanda fresca e, per alcuni, come sempre alla fine della tappa, sgranchire le giunture provate dal lungo cammino con un po' di yoga sotto la guida di Alice.

L'ultima serata trascorre animata dall'ennesima tornata del gioco de "i lupi, lo sceriffo e il veggente", gioco un po' com-

plicato ma divertente che Gabriele, il più giovane della compagnia, ci ha insegnato e fatto apprezzare.

Una nota statistica a proposito dei partecipanti: l'età media era di circa 45 anni, piuttosto bassa rispetto a edizioni precedenti del nostro trek; la composizione per fasce d'età era "particolare": 4

pesare molto e questo è già una sfida, a volte i posti tappa non sono così comodi e richiedono capacità di adattamento, e poi la fatica, qualche dolore, il meteo che non è sempre favorevole... quindi è necessaria una preparazione fisica ma anche mentale. Ma tutti i partecipanti avevano già vissuto esperienze simili, quasi



Un po' di yoga

under 32 e 6 over 50, mancavano totalmente i 40enni. Il più giovane aveva (quasi) 22 anni, il più vecchio 65. Infine la partecipazione è stata limitata a soli 10 soci

tutti ad un nostro Trekking d'agosto degli anni precedenti, ed hanno affrontato con consapevolezza e decisione questo percorso portandolo a termine brillantemente.



I nostri eroi al termine del trekking

per adeguarci alla disponibilità di posti nelle strutture ricettive.

Un trekking a tappe come il nostro è sempre una sfida con noi stessi: lo zaino deve contenere tutto ciò che serve ma non deve

Pertanto complimenti a tutti i partecipanti e un vivo ringraziamento per la simpatica compagnia.

Claudio

scuola di alpinismo Bruno e Gualtiero



IL NUOVO DIRETTIVO

Il Direttivo della Scuola di Alpinismo Scialpinismo e Arrampicata Libera "Bruno&Gualtiero" è stato rinnovato lo scorso 20 luglio '23 ed è così composto:

- Direttore: Alessandro Petrozzi
 - Componente direttivo per Alpinismo: Roberto Grassi
 - Componente direttivo per Sci-Alpinismo: Simone Pesenti
 - Componente direttivo per Arrampicata Libera: Giulio Ronchin
- In attesa della (scontata) ratifica da parte del Consiglio Direttivo Sezionale auguriamo buon lavoro ai neoeletti.

I CORSI DEL 2023

14° CORSO DI ARRAMPICATA SPORTIVA (AL 1)



Presentazione del Corso: 21 settembre 2023

Programma dettagliato, informazioni, preiscrizioni sul sito

<https://scuolabrunoegualtiero.wpcomstaging.com/>



IN UNIONE CON LA MONTAGNA

Nata e cresciuta sotto l'aquilotto dei CAI, per me "montagna" è quasi sinonimo di "camminare". Sicuramente può anche diventare sinonimo di sciare, ciaspolare, arrampicare. Anche rilassarsi, cosa che non esclude affatto il camminare, secondo me.

Eppure qualche settimana fa mi sono trovata davanti a una

linea Micaelica, situato sulla linea Micaelica. Dall'Irlanda fino a Israele, 7 edifici religiosi dedicati all'arcangelo Michele si trovano su una stessa linea, fatto inspiegabile data la loro costruzione che risale a molti secoli fa. Uno di questi monumenti è la Sacra di San Michele, eretta su un monte all'imbocco della Val di Susa. La

e il luogo emana un'atmosfera di pace e sacralità.

Siamo saliti al villaggio montano di Soubras, una traduzione locale di "sopravvissuti", in contrapposizione al villaggio poco più sotto di Amazas (gli uccisi). Soubras fu fondato da un gruppo di abitanti di Amazas che durante l'epidemia di peste del 1630 decisero di sfuggire alla malattia, ritirandosi in montagna. Un gesto rivoluzionario e sicuramente non facile, ma che ha portato gli effetti desiderati!

E poi ampie vallate, bellissimi boschi di larici e abeti, torrenti argentati... Il solito luogo per camminare?

Certo, ma questa volta abbiamo anche praticato yoga sui prati e nelle radure, ci siamo messi in sintonia con l'ambiente, prendendoci tutto il tempo di ascoltare il ruscello, il sole, il vento. Yoga significa

ra di rifornirsi quasi esclusivamente da produttori locali. Menzione d'onore alle verdure coltivate da Marina a 1500 metri, seguendo il metodo biodinamico.

Abbiamo suonato i tamburi sciamanici, dal suono che ricorda il battito del cuore, e sonagli che richiamano il suono dell'acqua. Abbiamo osservato le fasi lunari, lavorato sui Chakra, gli snodi energetici presenti nel corpo umano. Abbiamo parlato di riflessologia plantare, tarocchi, astrologia. Ci siamo integrati in un gruppo decisamente eterogeneo di perfetti sconosciuti.

In alcuni momenti mi sono sentita messa alla prova: nel mio scetticismo, nelle mie convinzioni di quale sia il modo "giusto" di vivere la montagna o lo yoga o il benessere, su cosa sia misurabile, scientifico o anche solo VERO.



Il gruppo sullo sfondo del monte Chaberton

grande varietà di attività da praticare in montagna alle quali avevo a malapena mai pensato.

Dal 2015 pratico yoga e dal 2020 lo insegno. Se la montagna è per me l'amore che si prova per la famiglia d'origine, lo yoga è diventato l'amore che ho scelto io. Per continuare la mia formazione, quest'estate ho partecipato a una vacanza yoga organizzata a

una "lay line", una linea caratterizzata da un'energia particolarmente forte sulla scala Bovis. Seppur non considerata una misurazione scientifica, la scala Bovis determina da molti decenni l'energia vitale delle persone, degli elementi naturali e dei luoghi.

Oltre alla Sacra di San Michele, nei dintorni di Oulx abbiamo visitato la grotta della



La linea Micaelica



In ascolto del bosco

Oulx, in Val di Susa, da Laura Eynard, donna di montagna e praticante di yoga e di molte altre discipline interessanti, da quasi 50 anni.

La Val di Susa è un luogo par-

Beaume, già luogo di culto celtico e più recentemente teatro di molte apparizioni della Madonna. Le acque che sgorgano nella grotta sono ritenute un aiuto per la fertilità

"unione": quale miglior applicazione, quindi, di questa disciplina se non il mettersi attivamente in ascolto del mondo attorno a noi e sentirsi parte di esso? Tra i momenti che ricorderò più a lungo c'è la sosta in una radura nel bosco durante un'escursione notturna. Abbiamo spento tutte le torce e sopra di noi sono apparse migliaia di stelle circondate dalle punte degli abeti. E poi il momento in cui Laura ha applicato un piccolo dispositivo ai rami di larice, trasformando il suo campo energetico in musica.

Cosa non rara in montagna, abbiamo mangiato benissimo, grazie anche alla scelta di Lau-

Ma in fondo di vero c'è questo: ho camminato meno del solito, ero circondata da persone in scarpe da ginnastica e jeans... ma ho sentito la montagna vicina, con i suoi elementi, i suoi colori, i suoi doni, per una volta senza una meta ma con l'obiettivo primario di sentire tutto, in UNIONE.

Proprio come vuole lo yoga! Proprio come forse dovrebbe essere sempre!

Alice