



PROFESSIONAL ACTIVITIES  
OF ADVENTURE IN THE MOUNTAINS  
AOSTA VALLEY > ITALY

**NOVEMBRE e DICEMBRE 2018**

**Un Nuovo Modo di Vivere la Montagna**

**Scoprire- Conoscere- Imparare**



## **Scuola di Montagna Sarvadza**

**LA NOSTRA IDEA DI MONTAGNA E LA NOSTRA SCUOLA DI MONTAGNA**

Proponiamo un nuovo modo di vivere la montagna

Più che un modo nuovo e un po' un ritorno al passato.

La natura che ci circonda dev'essere affrontata con rispetto, siamo parte integrante di questo mondo e per sopravvivere dobbiamo essere in equilibrio col sistema, in perfetta simbiosi.

Secondo noi la montagna non deve diventare un parco giochi, dove spegni il cervello e vai a divertirti, in questa maniera si distrugge ogni stimolo che porta alla crescita dell'individuo, sia dal punto di vista fisico che mentale.

Vogliamo considerarci una Scuola di Montagna.

Perché proponiamo l'uso di metodi che aumentano e migliorano l'apprendimento per raggiungere più facilmente gli obiettivi prefissati. Scuola perché facciamo un percorso per accrescere la conoscenza e consapevolezza della persona. La scuola Sarvadza si propone, attraverso l'utilizzo del metodo Sarvadzo di aumentare la propria consapevolezza fisica e mentale di conseguenza aumentare il benessere della propria vita.

**VIVI, ESPLORA, DIVERTITI.**

Le uscite, ascensioni, escursione e tutte le attività che offriamo seguono questa linea di pensiero basata sull'apprendimento e sulla crescita personale, quindi proponiamo corsi, stage, giornate di formazione e di aggiornamento, strumenti che ci permettono di essere pronti per muoverci liberamente nell'ambiente.

## ATTIVITÀ

### **Uscite Sarvadze (iniziamo ad imparare divertendoci):**

#### Sabato 03 novembre 2018 – La Via Francigena -

Giornata Escursionistica: tappa della via Francigena. Alla scoperta della Valle d'Aosta per imparare un po' di storie e avvicinarsi al mondo dell'escursione con la voglia di imparare le basi per muoversi in sicurezza e consapevolezza

Costo uscita: a partire da 20 Euro a persona per gruppi di 6 persone

#### Sabato 10 novembre 2018 – Bivacchi e Rifugi -

Giornata Escursionistica/Alpinistica: Rifugio Torino. Per sentiero raggiungere il rifugio Torino.

Costo uscita: a partire da 30 Euro a persona per gruppi di 6 persone

#### Sabato 17 novembre 2018 – Montagne sconosciute-

Giornata Alpinistica: Monte Berrio. Giornata per avvicinarsi al mondo dell'alta montagna, condividendo emozioni ed esperienza con le nostre guide UIAGM e posando i primi passi per una nuova avventura.

Costo uscita: a partire da 50 Euro a persona per gruppi di 6 persone

### **Corso arrampicata e montagna: Il Giovedì dalle ore 20:00 alle ore 22:00**

Giovedì 08-15-22-29 novembre. Giovedì 06-13 dicembre

6 incontri di due ore con cadenza settimanale con il fine di approfondire e migliorare le proprie conoscenze di sicurezza e tecnica nel mondo dell'arrampicata e della montagna in genere.

Costo: Tessera Sociale Contrebandjé annuale: 10 euro

Corso di 6 lezioni: 90 Euro a persona

### **Aggiornamenti Sarvadzi: una volta al mese dalle ore 19:00 alle 21:00**

Venerdì 16 novembre. Recupero da crepaccio e progressione in ghiacciaio.

Serata, giornate o mezze giornate aperte a tutti ma indirizzate soprattutto a chi ha seguito i corsi di EspriSarvadzo, per esercitarsi e ripassare tecniche e manovre.

### **Acro-yoga e Arrampicata(Equilibri) : Il Lunedì dalle 19:00 alle 21:00.**

Lunedì 5-12-19 novembre, Lunedì 3-10-17 dicembre.

6 incontri di due ore con cadenza settimanale per sviluppare equilibrio e coordinazione e aumentare la propria consapevolezza, un mondo nuovo tutto da scoprire.

Costo: Tessera Sociale Contrebandjé annuale: 10 euro

Corso di 6 lezioni: 90 Euro a persona

### **Gruppi sportivi adulti: Il Martedì dalle 19:00 alle 21:00.**

Due ore una volta la settimana di allenamento all'interno (Maison Grimpe) + almeno due uscite mensili in falesia (Sabato e/o Domenica).

Costo: Tessera Sociale Contrebandjé annuale: 10 euro

mensile solo arrampicata indoor: 35 euro

mensile con arrampicata in falesia: 45 euro

**Gruppi sportivi Ragazzi superiori:** Il Sabato dalle 18:30 alle 20:00.

Ragazzi dai 15 ai 18 anni: un ora e mezza una volta a settimana (Maison Grimpe) + almeno due uscite mensili in falesia (Sabato e/o Domenica).

Costo:Tessera Sociale Contrebandjé annuale: 10 euro  
mensile solo arrampicata indoor: 30 euro

**Gruppi sportivi Medie:** Il Mercoledì dalle 17:30 alle 19:00.

Ragazzi dai 12 ai 14 anni: un ora e mezza una volta a settimana (Maison Grimpe) + almeno due uscite mensili in falesia (Sabato e/o Domenica).

Costo:Tessera Sociale Contrebandjé annuale: 10 euro  
mensile solo arrampicata indoor: 30 euro

**Gruppi sportivi Ragazzi elementari:** Il Mercoledì dalle 16:00 alle 17:30.

Ragazzi dai 6 ai 11 anni: un ora e mezza una volta a settimana (Maison Grimpe) + almeno due uscite mensili in falesia (Sabato e/o Domenica).

Costo:Tessera Sociale Contrebandjé annuale: 10 euro  
mensile solo arrampicata indoor: 30 euro

**Gruppi sportivi Bambini:** la Domenica dalle 16:00 alle 17:00.

Bambini 3, 4 e 5 anni. Una ora una volta a settimana (Maison Grimpe).

Costo:Tessera Sociale Contrebandjé annuale: 10 euro  
mensile solo arrampicata indoor: 20 euro

## CALENDARIO NOVEMBRE 2018

giorno	N°	mese	orario	attività
Giovedì	1	novembre		
Venerdì	2	novembre		
Sabato	3	novembre	8:00 - 12:00	Uscite sarvadze Escursionismo la via Francigena: tappa Saint Oyen - Aosta.
			18:30 – 20:00	Gruppo Sportivo ragazzi superiori
Domenica	4	novembre	16:00 – 17:00	Gruppo sportivo bambini 3-4-5 anni
Lunedì	5	novembre	19:00 – 21:00	1° incontro Equilibri- Acro-yoga e arrampicata
Martedì	6	novembre	19:00 – 21:00	Gruppo Sportivo Adulti
Mercoledì	7	novembre	16:00 – 17:30	Gruppo Sportivo ragazzi elementari
			17:30 – 19:00	Gruppo Sportivo ragazzi medie
Giovedì	8	novembre	20:00 – 22:00	1° incontro Corso arrampicata e montagna
Venerdì	9	novembre		
Sabato	10	novembre	8:00 - 16:00	Uscite sarvadze Bivacchi e Rifugi. Rifugio

				Torino
			18:30 – 20:00	Gruppo Sportivo ragazzi superiori
<b>Domenica</b>	<b>11</b>	<b>novembre</b>	16:00 – 17:00	Gruppo sportivo bambini 3-4-5 anni
Lunedì	12	novembre	19:00 – 21:00	2° incontro Equilibri- Acro-yoga e arrampicata
Martedì	13	novembre	19:00 – 21:00	Gruppo Sportivo Adulti
Mercoledì	14	novembre	16:00 – 17:30	Gruppo Sportivo ragazzi elementari
			17:30 – 19:00	Gruppo Sportivo ragazzi medie
Giovedì	15	novembre	20:00 – 22:00	2° incontro Corso arrampicata e montagna
Venerdì	16	novembre	19:00 – 21:00	Aggiornamento Sarvadzo
Sabato	17	novembre	8:00 - 16:00	Uscite sarvadze Montagne sconosciute. Monte Berrio
			18:30 – 20:00	Gruppo Sportivo ragazzi superiori
<b>Domenica</b>	<b>18</b>	<b>novembre</b>	16:00 – 17:00	Gruppo sportivo bambini 3-4-5 anni
Lunedì	19	novembre	19:00 – 21:00	3° incontro Equilibri- Acro-yoga e arrampicata
Martedì	20	novembre	19:00 – 21:00	Gruppo Sportivo Adulti
Mercoledì	21	novembre	16:00 – 17:30	Gruppo Sportivo ragazzi elementari
			17:30 – 19:00	Gruppo Sportivo ragazzi medie
Giovedì	22	novembre	20:00 – 22:00	3° incontro Corso arrampicata e montagna
Venerdì	23	novembre		CHIUSO
Sabato	24	novembre		CHIUSO
<b>Domenica</b>	<b>25</b>	<b>novembre</b>		CHIUSO
Lunedì	26	novembre		CHIUSO
Martedì	27	novembre		CHIUSO
Mercoledì	28	novembre		CHIUSO
Giovedì	29	novembre	20:00 – 22:00	4° incontro Corso arrampicata e montagna
Venerdì	30	novembre		

Info e Prenotazioni:

[www.esprisarvadzo.com](http://www.esprisarvadzo.com)

Cristian +39 331 958 3294

Cristina +39 328 266 6642

[esprisarvadzo@gmail.com](mailto:esprisarvadzo@gmail.com)

