ASD Pachamama – insieme in cammino

Affiliata alla Federazione Italiana Escursionismo

web: www.asdpachamama.it - mail: info@asdpachamama.it

pec: pec@pec.asdpachamama.it

Programma attività autunno-inverno 2026

Attività escursionistica con accompagnatori FIE: *Alberto (338.1167380) - Roberto (339.4221738)*

Agosto

da sab 22 a sab 29: Trekking in Val d'Aosta Gran Paradiso – con *Alberto* e *Roberto*. (*effettuata*)

Settembre

dom 6 Escursione al Passo delle Selle dal passo S.Pellegrino (10,24 km 630m dsl) con *Roberto* (rinviata a data da destinarsi)

dom 13 Escursione al lago di Forcella Magna, lago a forma di cuore. (11 Km , 680m dsl) con Alberto

dom 13 Talenti: *La via della Gioia I* con Mara Guaresi *(per info e iscrizioni 349.7748510)*

mar 15 Open day Yoga Posturale con Lucia Rizzato presso Sala Soppalco biblioteca Sacra Famiglia Piazza Napoli, 40 Padova *(per info e iscrizioni 349.7748510) ore 20:00*

gio 17 Open day *RioAbierto* con Mara Guaresi presso sala Syn di ViViVita S.C.Arl- via Chiesanuova 242 PD *ore 18:30*

gio 17 Open day *Postural-pilates, su prenotazione (tel.328.9187413) c/o scuola Falcone Borsellino a Bragni-Cadoneghe ore 20.30*

sab 19 1ma lezione corso di Nordic Walking presso parco degli Alpini-Montà (PD)

da ven 25 a lun 28: Vacanza sportiva nel Golfo di Trieste e costa Istriana: (Sentiero Rilke, strada Napoleonica, Pirano e Umago) (4gg-3 notti) *con Roberto* *(iscrizioni chiuse-solo lista d'attesa)*

Ottobre

sab 3 2da lezione corso di Nordic Walking presso parco degli Alpini-Montà (PD)

dom 4 Pian della Bala e sentiero delle Meatte sul Monte Grappa (12 Km 450m) *con Roberto*

dom 11 Escursione al monte Maggio per ammirare il foliage in Folgaria (10 Km 380m) c*on Alberto*

dom 11 Talenti: *La via della Gioia II* con Mara Guaresi *(per info e iscrizioni 349.7748510)*

da ven 16 a lun 19: trekking ai Laghi di Plitviche e Isola di Pag (4gg-3 notti) con *Alberto e Roberto. (iscrizioni chiuse-solo lista d'attesa)*

sab 24 *3z*a lezione (pratica)corso di Nordic Walking-Villa Draghi-Montegrotto T.(PD)

dom 25 Rio Natura: bagno di colori con Mara *(per info e iscrizioni 349.7748510)*

Novembre

dom 1 Escursione alle fontane e cave di Zovencedo, tra natura e storia. *(12 Km dsl 550m) con Alberto*

dom 15 Monte di Malo (VI) Foliage autunnale lungo la via dei Maronari secolari *(10,5km dsl 380m) Roberto*

dom 15 Talenti: *La via della Gioia III* con Mara Guaresi *(per info e iscrizioni 349.7748510)*

dom 22 Escursione al Forte di Campomolon aspettando la neve (*10 Km dsl 380m) con Alberto*

Dicembre

da sab 5 a mar 8 W-E dell'Immacolata (4g-3n) sulla prima neve a Borca di Cadore (BL) *con Alberto e Roberto*

martedì 8 Seminario di BioTransEnergetica (BTE e cammino sciamanico) con Maria e Claudio

dom 13 Talenti: *La via della Gioia IV* con Mara Guaresi *(per info e iscrizioni 349.7748510)*

dom 20 Camminata e Pranzo sociale con presentazione programma 2027 con Alberto e Roberto

sab 26 Brusapanetton al Sentiero dei Casoni e isola dei Pescatori (11 Km 0m dsl)

ASD Pachamama – insieme in cammino

Affiliata alla Federazione Italiana Escursionismo

web: www.asdpachamama.it - mail: info@asdpachamama.it

pec: pec@pec.asdpachamama.it

Formazione Nordic Walking

Il corso di formazione/aggiornamento nelle tecniche di **Nordic Walking** di 3 giorni (sabato 19 settembre e sabato 3 ottobre dalle 9:00 alle 10:30), presso il parco degli Alpini, via Capitello, 66 – Padova.
La terza lezione consiste in una pratica con verifica dell'apprendimento e della corretta esecuzione della tecnica del Nordic Walking verrà effettuata sabato 24 Ottobre presso villa Draghi a Montegrotto Terme (PD).

Attività Olistica

RIOABIERTO ...in palestra a **Padova**, **riprenderà il giovedì sera, dal 17 settembre** – presso sala Syn di ViViVita S.C.Arl- via Chiesanuova 242 PD – con **Mara Guaresi (349.7748510)** docente abilitata SISTEMA Rio Abierto (per info vedi pagina FB *RioAbierto Italia*)**.**
RIOABIERTO ...in natura 1 laboratorio a cielo aperto itinerante con Mara Guaresi.
RIOABIERTO in palestra a **Sossano**(VI), il lunedì,– **con Adriana Periotto** docente abilitata sistema Rio Abierto (320.0219914).
BIOTRANSENERGETICA: 8 dicembre seminario *BTE e cammino sciamanico* con **Maria e Claudio** docenti abilitati BTE (348.7910208).
Nuove attività:
TRATTAMENTI OLISTI INDIVIDUALI con sistema RIO-ABIERTO, a cura della istruttrice Chiara Muraro (340.6080516).
PERCORSO TECNICHE VIBRAZIONALI per la ricerca dei talenti personali e la loro espressione.
5 incontri mensili la domenica mattina a partire dal 13 settembre con **Mara Guaresi**

Attività motoria e recupero funzionale

POSTURAL PILATES: Vengono confermate e r**iprenderanno dal 17 Settembre** le attività di Postural Pilates presso la palestra della scuola comunale Falcone-Borsellino a Bragni-Cadoneghe (PD), con **Fabrizio Zamengo** (**328.8062057),** istruttore laureato Scienze motorie e postural-trainer iscritto all'albo nazionale.
YOGA POSTURALE: *trova il tuo equilibrio, migliora la tua postura e respira meglio.*
Riprenderà dal 15 settembre anche questo corso presso Sala Soppalco-sopra biblioteca Sacra famiglia, Piazza Napoli, 40-Padova con **Lucia (327.8908478),** Istruttrice Yoga Posturale e Fisioterapista iscritta albo nazionale.

Per partecipare alle attività è necessario essere in regola con il tesseramento alla ASD PACHAMAMA – Insieme in cammino, e avere presentato il certificato medico per attività sportiva non agonistica in corso di validità.
A ottobre 2025 era iniziata la campagna di **tesseramento 2026** con contributi annui fino al 31 dicembre 2026 di tesseramento secondo le seguenti modalità:
1 – Solo per Attività olistiche, Postural Pilates, Nordic Walking ed escursionistiche: 20,00€ (solo con tessera e assicurazione ACSI);
2 - Attività escursionistiche estive ed invernali: 28,00€ (solo con tessera e assicurazioni FIE);
3 - Tesseramento doppio: 35,00€ ad ACSI e alla Federazione Italiana Escursionismo.
Le campagne **di tesseramento 2027** inizieranno **il 01 ottobre 2026** per **l'ACSI** e il **01 dicembre 2026** per **quella FIE**, e avranno entrambe durata annuale con validità dal **1 gennaio al 31 dicembre 2027**.
Il primo ottobre in base alle condizioni economiche e di affiliazione della nostra Associazione verranno comunicate le quote associative 2027.

Aggiornato al 5 settembre 2026 (ver.3)