



**CAI** Club Alpino Italiano  
**Sottosezione di Bologna**  
**"Roberto Venturi"**  
Castiglione dei Pepoli  
**Gruppo Giovani**  
**"Folletti di Montagna"**  
[www.cainbrasimone.it](http://www.cainbrasimone.it)



**A.S.D.**  
**Mumondaigaku**  
Grande Scuola Senza Porta  
[www.mumondaigaku.com](http://www.mumondaigaku.com)

## **Sabato 29 e Domenica 30 luglio 2017**

### **Due giorni nella Riserva Naturale Acquerino – Cantagallo**

Ritrovo in Piazza del Mercato a Castiglione dei Pepoli Sabato 29 luglio alle **ore 13:30**.

Trasferimento con mezzi propri in località Passo degli Acquiputoli nella Riserva Naturale dell'Acquerino – Cantagallo (PO) da dove raggiungeremo in circa 3 ore il Rifugio Le Cave.

Alla sera, prima di cena, verrà tenuta dal M° Milo Giovanelli per tutti gli interessati una **lezione di QiGong, tecniche di respirazione**, studio dell'antica forma di respirazione Ba Duan Jin (gli 8 pezzi di broccato).

La sera ceneremo e pernosteremo in rifugio, per chi volesse c'è anche la possibilità di portare la tenda, in questo caso la quota sotto specificata sarà più bassa.

La mattina di domenica 30 luglio sarà tenuta una **lezione di ripasso della forma Ba Duan Jin e pratica Taijiquan**.

Al termine riprenderemo il cammino raggiungendo, con un dislivello di 400 metri, il sentiero 00 che ci riporterà al punto di partenza in circa 4 ore di cammino effettivo attraverso le bellissime faggete di crinale.

Il rientro è previsto per domenica attorno alle ore 15:30 al Passo degli Acquiputoli.

Si prega di dotarsi di sacco lenzuolo o sacco a pelo e di prendere quanto necessario per il pranzo al sacco di domenica.

**Difficoltà:** E



*Il Rifugio Cascina "Le Cave"  
Cantagallo - PO*

**Adesioni:** verranno chiuse al raggiungimento di 15 posti salvo verifica con i gestori del Rifugio Le Cave, in ogni modo c'è la possibilità del pernottamento in tenda (in questo caso ognuno si deve attrezzare in autonomia).

**Quota per il rifugio:** € 30,00 cena, pernottamento e prima colazione, bevande escluse.

**Quota assicurative:** a chi non è socio CAI o socio della ASD Mumondaigaku verrà chiesta la quota assicurativa di € 10,00, riferita a € 5,00 su base giornaliera.

**Referente:** Marco Valentini (Tel. 3480183230)