

# OCTAVIA IN MOVIMENTO

Sport e natura per un benessere a 360°

L'Associazione Octavia propone escursioni in bici, a piedi, pilates e yoga in natura, laboratori per bambini e bambine per fare sport insieme e vivere momenti di energia e comunità con ASD Relevè e Vesulus APS

SABATO 21 MARZO

**TORRE SAN GIORGIO | ORE 9.30**  
Sessione di pilates con ASD Relevè

SABATO 11 APRILE

**CARDÈ | ORE 10.00**  
Sessione di yoga con ASD Relevè

DOMENICA 19 APRILE

**MORETTA | ORE 15.00**  
Escursione ad anello in bici tra Moretta, Villafranca, Cardè e Torre San Giorgio con Vesulus APS

SABATO 9 MAGGIO

**VILLAFALLETTO | ORE 14.30**  
Escursione lungo il sentiero sul Maira, alla scoperta delle inaspettate relazioni tra le piante e il mondo degli impollinatori con Vesulus APS

SABATO 16 MAGGIO

**MURELLO, RUFFIA, SCARNAFIGI E VILLANOVA SOLARO | ORE 14.00**  
Escursione in bici con Vesulus APS, con possibilità di unirsi al gruppo nei diversi punti di ritrovo. Il tragitto si sviluppa su strade bianche ed è adatto a gravel e cicloturismo, con brevi approfondimenti su tecnica ciclistica, storia e natura del territori e passaggio ai Fontanili.

SABATO 23 MAGGIO

**LAGNASCO | ORE 9.30**  
Sessione di yoga nel giardino botanico con degustazione di tisane con ASD Relevè

**CASALGRASSO | ORE 20.30**  
Escursione notturna sul Po "il fiume che dorme" per scoprire l'atmosfera unica del fiume di notte con Vesulus APS

SABATO 6 GIUGNO

**MONASTEROLO DI SAVIGLIANO | ORE 9.30**  
Sessione di pilates e laboratorio creativo per bambini e bambine con ASD Relevè

SABATO 20 GIUGNO

**SCARNAFIGI | ORE 9.00**  
Lezione di postural pilates accompagnata dall'uso di oli essenziali con ASD Relevè

SABATO 4 LUGLIO

**FAULE | ORE 9.30**  
Sessione di yoga al parco Riserva naturale delle fontane con ASD Relevè

**CAVALLERLEONE | ORE 20.30**  
Escursione notturna sul Maira con Vesulus APS

VENERDÌ 11 LUGLIO

**MANTA | ORE 17.00**  
Lezione di pilates e laboratorio di gioco motoricità per bimbi (6/10 anni) con ASD Relevè

DOMENICA 4 OTTOBRE

**VOTTIGNASCO | ORE 14.00**  
Escursione con pratiche ispirate alla Forest Therapy con Vesulus APS

SABATO 10 OTTOBRE

**POLONGHERA | ORE 14.00**  
Camminata di 10 km circa con cenni di tecnica fitwalking, aperta anche agli amici a quattro zampe con Vesulus APS

SABATO 12 SETTEMBRE

REVELLO | SAVE THE DATE!

**EVENTO  
CONCLUSIVO!**

**PRENOTAZIONI OBBLIGATORIE:**

Sessioni di yoga e pilates  
[releveasd@hotmail.com](mailto:releveasd@hotmail.com) | 340.8307158

Escursioni a piedi o in bici  
[vesulus@gmail.com](mailto:vesulus@gmail.com)  
Anna 347 0489818 (solo WhatsApp)  
Sabrina Chicco 339 6386282 (solo WhatsApp)

