

**I ENCUENTRO ACTIVO DE INVIERNO
MUJER Y MONTAÑA
18 y 19 de febrero en el Refugio de Lizara**

Encuentro dirigido a mujeres mayores de 18 años que estén interesadas en aprender conceptos de seguridad en montaña invernal o busquen ampliar sus conocimientos; o simplemente deseen pasar un fin de semana en montaña en compañía de otras mujeres para hacer nuevas amistades ligadas a la práctica de la afición montañera.

Los objetivos se centran en 3 líneas:

- Aprendizaje de técnicas de autorrescate y movilidad en montaña invernal.
- Estimular las relaciones y reforzar los lazos entre mujeres que practican deportes en montaña.
- Búsqueda del bienestar y del equilibrio a través de la meditación y el movimiento Aplicación de técnicas en situaciones de estrés en actividad de montaña.

Programa:

Sáb ado	9:30-10:00	Llegada y presentación
	10:00-14:00	Autorrescate (nieve)
	15:30-18:00	Charlas técnicas (aula)
	18:00-19:30	Taichi y Chikung
	20:30-22:30	Cena de chicas y sorteo material

Domingo	7:00-8:00	Tai Chi y Chi Kung
	9:00-13:00	Autorrescate y circulación (nieve)
	13:00-15:30	Aperitivo Conclusiones y despedida

Material necesario:

Material clásico de todas las salidas invernales(ropa de abrigo, bota invierno o rígida, piolet, crampones, casco). Si se dispone, pala, sonda arva.

Se puede acudir al encuentro con raquetas o con esquís de travesía para realizar las aproximaciones al terreno donde se realizaran los talleres de nieve.

Ropa cómoda para práctica de yoga-chi kung.

No olvidar de traer la tarjeta federativa

Responsables:

Rocío Hurtado. Nivóloga Centro A Lurte

Marie Flandinette: Maestra de tai chi y chi kung

Contacto FAM: Astrid G^a Graells

Para transporte compartido-persona de contacto: 653560249