

Tekking e Yoga sul sentiero degli Acquedottiaa

Sono quattro i chilometri che verranno percorsi domenica 17 luglio, battendo il sentiero degli Acquedotti, accompagnati dall'Associazione "Il Ramo d'oro, yoga, cultura, creatività", socio della D.M.O. Castelli Romani.

Si partirà da Genzano, precisamente da Piazza Paolo Mocchetti, alle 9:15 per godere dei magici luoghi e delle bellezze naturalistiche del posto, tra cascatelle, rocce a strapiombo sul Lago di Nemi, il paese delle fragole, e terrazze panoramiche naturali. Il sentiero degli Acquedotti ha origini antichissime: i pellegrini lo percorrevano per arrivare al tempio di Diana Nemorense, dea della caccia e della pesca, il quale era già utilizzato durante l'età del Bronzo.

Il tempio venne abbandonato nei primi anni dell'era cristiana e venne saccheggiato nel Seicento.

Le ricchezze archeologiche costellano tutto il territorio limitrofo al Tempio e al sentiero.

Durante l'escursione, si potranno osservare cisterne di raccolta, cunicoli, canali esterni e sotterranei, antichissime gallerie filtranti, tutto di origine preromana. Si avrà, altresì, l'opportunità di osservare l'Occhio di Diana, la Sedia del gigante e il Pulpito di roccia.

Alla fine dell'escursione, assieme alla Maestra Giulia Bocale, si praticherà yoga immersi nella natura per poter godere a pieno dell'aria aperta, dei suoi benefici, della tranquillità e della bellezza circostante. Un'esperienza unica, rilassante che armonizza e riequilibra il corpo e la mente, assolutamente da non perdere.

Si consiglia di indossare abbigliamento sportivo e di portare acqua fresca, uno spuntino, scarpe comode da trekking e un tappetino o telo. Le attività avranno una durata di circa tre ore.

[Read More](#)

