



Dissabte, 17 de novembre  
Sortida al Montseny amb pràctica de prānāyāma + silenci.

Sortirem del pàrquing de Caprabo a les 8,00 h. (amb puntualitat, no s'esperarà).

Excursió d'uns 13 Km. (anada i tornada).

Comencem a 736 m. per arribar als 1213 m. (Collet de les tres Creus) tindrem un desnivell de 477 m. aproximadament.

Nivell: fàcil fins l'Erola i des de l'Ermita de l'Erola fins el Collet de les tres creus el desnivell és força acusat.

Durada: tot el dia.

Equip recomanat: calçat adient, motxilla, aigua, esmorzar i dinar.

Pots apuntar-te a l'escola de ioga o [info@yogajaumegrau.com](mailto:info@yogajaumegrau.com)