

Yoga Langa

Benessere e passeggiate in collina

22/25 ottobre 2026 – Paroldo CN

“Ho cominciato quasi per gioco e poi lo yoga è diventato la mia passione! Vi insegnerò a rallentare, a prendervi cura del vostro corpo, della vostra mente, del vostro spirito e anche del vostro pavimento pelvico!”

Daniela Piemonte

“Tre buone ragioni per camminare in Alta Langa: rasserenanti paesaggi aperti sulle Alpi; le ottime cuciniere di Langa e i sani prodotti della terra; inebriarsi nei colori e nei profumi dell'autunno.”

Roberta Ferraris

Ottobre è il mese più bello in Alta Langa: il profumo di funghi e sottobosco si mescola all'aroma di fumo delle stufe accese. Si accendono anche i colori e l'aria si fa più trasparente. Ci attendono giornate di puro relax, con una prima sessione di yoga mattutina, in attesa che il sole scaldi e le nebbie si diradino. Ci accompagna in questa avventura di riconnessione con la natura, l'ambiente e noi stessi Daniela Piemonte, insegnante di Hatha Yoga e di Pranayama. Poi si cammina su facili campestri, di borgata in cascina, alla scoperta del paesaggio rurale. L'Alta Langa è terra di pascoli e pecore: il viaggio è anche l'occasione per approfondire le eccellenze della sua tradizione di pastorizia.

Programma giorno per giorno

giovedì 22/10: da Ceva a Paroldo. Dopo un veloce pranzo in paese lasciamo il fondovalle Tanaro per un percorso in leggera salita verso la Langa, tra boschi di castagno e campi di lavanda. (11 km + 520 m - 270 m, 3h30 di cammino).

venerdì 23/10: Sessione di yoga mattutina (1 ora). **Escursione anello di Paroldo** (12,5 km, + - 450 m, 4h30). Sosta pranzo degustazione e visita al caseificio di Cascina Raflazz. Al rientro a Paroldo, visita all'Ecomuseo della Pecora di Langa.

sabato 24/10: Sessione di yoga mattutina (1 ora). **Escursione anello di Torresina** (13,5 km, + - 500 m, 4h30). Pranzo al sacco. **Sessione di yoga pomeridiana** (30 minuti) e merenda a Cascina Zan. Cena finale da Clelia, Trattoria Salvetti.

Domenica 25/10. Sessione di yoga mattutina (1 ora). **Escursione da Paroldo a Ceva** (11 km + 270 m - 520 m, 3h). Pranzo leggero e fine del viaggio.

La partenza: Ceva CN, stazione ferroviaria, 11,30-12,00, giovedì 22 ottobre

L'arrivo: Ceva, domenica 25 ottobre, ore 15,00

Guide:

Via Roma, 63 – 12060 Murazzano (CN)
Mob. +39 334 7793333
www.inlangatours.it - info@inlangatours.it

- **Roberta Ferraris**, guida ambientale escursionistica Regione Piemonte e accompagnatrice turistica.
- **Daniela Piemonte**, insegnante di Hatha Yoga e di Pranayama di II livello (RYT 500 LVL 3 ADV YOGA ALLIANCE)

Grado di difficoltà: facili camminate su strade campestri

Tipo di viaggio: stanziale con zaino leggero e trasporto bagagli da Ceva a Paroldo e viceversa

L'accoglienza: soggiorno in B&B con due cene al Bistrot di Paese e una alla trattoria Salvetti

Sapori e prodotti: antipasti alla piemontese, tajarin e agnolotti al plin, tome di Langa, la cognà, le nocciole, i funghi.

Costi:

Pacchetto con pernottamento con sistemazione in camera doppia:

- 4 giorni e 3 notti con arrivo il 22/10 e partenza il 25/10: **500,00 € / persona**
- 3 giorni e 2 notti con arrivo il 23/10 e partenza il 25/10: **390,00 € / persona**

Sistemazione in doppia uso singolo: + 40,00 per notte.

Pacchetto solo partecipazione alle singole giornate di venerdì, sabato e domenica*, comprensive di escursione e sessione yoga: 80,00 € /persona

* Navetta a disposizione dei partecipanti con mezzo proprio e per giornalieri della domenica, per il ritorno da Ceva a Paroldo

Il costo con pernottamenti include:

- 2 o 3 pernottamenti (a seconda della formula scelta) con colazione;
- Servizio guida escursionistica ambientale;
- Sessioni di yoga con insegnante;
- Transfer bagagli;
- 2 o 3 cene (a seconda della formula scelta) bevande escluse;
- Degustazione di formaggi;
- Merenda langarola;
- Eventuale navetta per rientro a Paroldo.

Il costo non include le bevande dei pasti e quanto non espressamente citato alla voce il costo include.

Il costo senza pernottamenti include:

- Servizio guida escursionistica ambientale;
- Sessioni di yoga con insegnante;
- Degustazione di formaggi;
- Merenda langarola;
- Eventuale navetta per rientro a Paroldo.

Il costo non include quanto non espressamente citato alla voce il costo include.