



PROFESSIONAL ACTIVITIES
OF ADVENTURE IN THE MOUNTAINS
AOSTA VALLEY > ITALY

DICEMBRE 2018

Un Nuovo Modo di Vivere la Montagna

Scoprire- Conoscere- Imparare



Scuola di Montagna Sarvadza

LA NOSTRA IDEA DI MONTAGNA E LA NOSTRA SCUOLA DI MONTAGNA

Proponiamo un nuovo modo di vivere la montagna

Più che un modo nuovo e un po' un ritorno al passato.

La natura che ci circonda dev'essere affrontata con rispetto, siamo parte integrante di questo mondo e per sopravvivere dobbiamo essere in equilibrio col sistema, in perfetta simbiosi.

Secondo noi la montagna non deve diventare un parco giochi, dove spegni il cervello e vai a divertirti, in questa maniera si distrugge ogni stimolo che porta alla crescita dell'individuo, sia dal punto di vista fisico che mentale.

Vogliamo considerarci una Scuola di Montagna.

Perché proponiamo l'uso di metodi che aumentano e migliorano l'apprendimento per raggiungere più facilmente gli obiettivi prefissati. Scuola perché facciamo un percorso per accrescere la conoscenza e consapevolezza della persona. La scuola Sarvadza si propone, attraverso l'utilizzo del metodo Sarvadzo di aumentare la propria consapevolezza fisica e mentale di conseguenza aumentare il benessere della propria vita.

VIVI, ESPLORA, DIVERTITI.

Le uscite, ascensioni, escursione e tutte le attività che offriamo seguono questa linea di pensiero basata sull'apprendimento e sulla crescita personale, quindi proponiamo corsi, stage, giornate di formazione e di aggiornamento, strumenti che ci permettono di essere pronti per muoverci liberamente nell'ambiente.

ATTIVITÀ

USCITE E AGGIORNAMENTI

Uscite Sarvadze (iniziamo ad imparare divertendoci):

- Domenica 16 e domenica 23 dicembre 2018 – Giornata di Sci alpinismo.

Una giornata rivolta a tutti coloro che vogliono avvicinarsi o approfondire la disciplina dello sci alpinismo, dalle tecniche di salita e discesa, all'autosoccorso e nivologia. La gita si svolgerà tendenzialmente nelle montagne della Valpelline, ma senza escludere altri itinerari in Valle d'Aosta e della Svizzera.

Costi Scialpinismo:

- – Inverno, neve, freddo e sapori Mezza Giornata di Ciaspolata o escursione.

Ciaspolata o Escursione guidata ad anello con aperitivo e/o degustazioni di prodotti tipici.

Costi Inverno Neve, freddo e Sapori:

Mezza giornata: a partire da 20 Euro a persona per gruppi di 8 persone.

- – Ciaspolata notturna con luna piena o sotto le stelle Due ore di ciaspolata o escursione.

Ciaspolata o Escursione guidata al chiarore delle stelle e della luna, immersi nella natura selvaggia e incontaminata dei boschi incantati della Valpelline e della Valle del Grand San Bernardo.

Costi Ciaspolata notturna:

Uscita: a partire da 10 Euro a persona per gruppi di 8 persone.

Aggiornamenti Sarvadzi:

Sabato 15 dicembre 2018 dalle ore 14:00 alle 16:30 – Autosoccorso in Valanga

Un ripasso dei comportamenti da tenere e tecniche da utilizzare in caso di necessità per chi si muove in inverno in montagna.

Serata, giornate o mezze giornate aperte a tutti ma indirizzate soprattutto a chi ha seguito i corsi di EspriSarvadzo, per esercitarsi e ripassare tecniche e manovre.

Costo: 10 Euro

Gratuito per gli iscritti alla associazione sportiva o a chi ha frequentato corsi di esprisarvadzo.

GRUPPI SPORTIVI

Gruppi sportivi adulti: Il Mercoledì dalle 19:00 alle 21:00.

Due ore una volta la settimana di allenamento all'interno (Maison Grimpe) + almeno due uscite mensili in falesia (Sabato e/o Domenica).

Costo: Tessera Sociale Contrebandjé annuale: 10 euro
mensile solo arrampicata indoor: 35 euro
mensile con arrampicata in falesia: 45 euro

Gruppi sportivi Ragazzi superiori: Il Venerdì dalle 17:00 alle 18:30.

Ragazzi dai 15 ai 18 anni: un ora e mezza una volta a settimana (Maison Grimpe) + almeno due uscite mensili in falesia (Sabato e/o Domenica).

Costo: Tessera Sociale Contrebandjé annuale: 10 euro
mensile solo arrampicata indoor: 30 euro

Gruppi sportivi Medie: Il Mercoledì dalle 17:30 alle 19:00.

Ragazzi dai 12 ai 14 anni: un ora e mezza una volta a settimana (Maison Grimpe) + almeno due uscite mensili in falesia (Sabato e/o Domenica).

Costo: Tessera Sociale Contrebandjé annuale: 10 euro
mensile solo arrampicata indoor: 30 euro

Gruppi sportivi Ragazzi elementari: Il Mercoledì dalle 16:00 alle 17:30.

Ragazzi dai 6 ai 11 anni: un ora e mezza una volta a settimana (Maison Grimpe) + almeno due uscite mensili in falesia (Sabato e/o Domenica).

Costo: Tessera Sociale Contrebandjé annuale: 10 euro
mensile solo arrampicata indoor: 30 euro

Gruppi sportivi Bambini: la Domenica dalle 16:00 alle 17:00.

Bambini 3, 4 e 5 anni. Una ora una volta a settimana (Maison Grimpe).

Costo: Tessera Sociale Contrebandjé annuale: 10 euro
mensile solo arrampicata indoor: 20 euro

CORSI

Polvere Bianca

Corso di Scialpinismo. Corso di 5 giornate non consecutive, di 6 ore circa l'una, di pratica su terreno nevoso, più 5 lezioni, di 2 ore ognuna, per la spiegazione e il ripasso delle nozioni base, le tecniche di progressione e l'orientamento. Per apprendere e comprendere il mondo invernale vissuto con gli sci ai piedi. Alla fine del corso il partecipante avrà acquisito delle nozioni sulla prevenzione per abbassare i rischi in montagna, saprà valutare il terreno e le condizioni generali, avrà appreso le tecniche di salita e di discesa, di programmazione della gita, di orientamento e conoscenza, saprà leggere e utilizzare una cartina, il gps e la bussola e saprà come comportarsi in caso di emergenza. I corsi si svilupperanno nei tre mesi successivi alla data d'iscrizione. Le date saranno fissate anticipatamente, al momento dell'iscrizione.

Polvere Bianca :

Corso: 350 euro a persona per gruppi di 6 persone.

Curve lievi

Corso di Scifuoripista. Corso di 5 giornate non consecutive, di 6 ore circa l'una, di pratica su terreno nevoso, più 5 lezioni, di 2 ore ognuna, per la spiegazione e il ripasso delle nozioni base, le tecniche di progressione e l'orientamento. Questo corso intende far acquisire le nozioni base di sicurezza sulla sciata in fuoripista, sull'utilizzo di attrezzature di autosoccorso (ARTVA, pala, sonda) nonché i concetti basilari di nivologia. Cinque giornate da trascorrere nella valle d'Aosta dal Monte Bianco a Gressoney, per apprendere e/o migliorare le proprie tecniche di sciata Freerider. Al termine delle 5 giornate, a cadenza mensile, verranno organizzate delle uscite per mettere in pratica le conoscenze acquisite. I corsi si svilupperanno nei tre mesi successivi alla data d'iscrizione. Le date saranno fissate anticipatamente al momento dell'iscrizione.

Curve lievi :

Corso: 350 euro a persona per gruppi di 6 persone.

Ghiaccio

Corso di Cascade di ghiaccio. Corso di 5 giornate non consecutive, di 6 ore circa l'una, di pratica su terreno nevoso, più 5 lezioni, di 2 ore ognuna, per la spiegazione e il ripasso delle nozioni base, le tecniche di progressione e l'orientamento. Cinque giornate da trascorrere in Valle d'Aosta, principalmente nella Valpelline e nella Valle di Ollomont, senza tralasciare delle uscite nella Valle di Cogne, di Rhême e nei meandri nascosti del resto della Valle d'Aosta. Imparando le tecniche di base dell'arrampicata su ghiaccio, la progressione e la sicurezza su terreno ghiacciato. Al termine delle 5 giornate, a cadenza mensile verranno organizzate delle uscite per mettere in pratica conoscenze acquisite. I corsi si svilupperanno nei tre mesi successivi alla data d'iscrizione. Le date saranno fissate anticipatamente al momento dell'iscrizione.

Ghiaccio :

Corso: 350 euro a persona per gruppi di 6 persone.

Se sei interessato richiedi programma dettagliato dei corsi: esprisrvadzo@gmail.com

CALENDARIO DICEMBRE 2018

giorno	N°	mese	orario	attività
Sabato	1	dicembre		
Domenica	2	dicembre	15:00 – 17:00	Acroyoga Open Clas
			16:00 – 17:00	Gruppo sportivo bambini 3-4-5 anni
Lunedì	3	dicembre		
Martedì	4	dicembre	19:00 – 21:00	4° incontro Equilibri- Acro-yoga e arrampicata
Mercoledì	5	dicembre	19:00 – 21:00	Gruppo Sportivo Adulti
Giovedì	6	dicembre	20:00 – 22:00	5° incontro Corso arrampicata e montagna
Venerdì	7	dicembre	17:00-18:30	Gruppo Sportivo ragazzi superiori
Sabato	8	dicembre	8:00 - 16:00	Climbing Game 2018
Domenica	9	dicembre	16:00 – 17:00	Gruppo sportivo bambini 3-4-5 anni
Lunedì	10	dicembre		
Martedì	11	dicembre	19:00 – 21:00	5° incontro Equilibri- Acro-yoga e arrampicata
Mercoledì	12	dicembre	19:00 – 21:00	Gruppo Sportivo Adulti
Giovedì	13	dicembre	20:00 – 22:00	6° incontro Corso arrampicata e montagna
Venerdì	14	dicembre	17:00-18:30	Gruppo Sportivo ragazzi superiori
Sabato	15	dicembre	14:00-16:30	Aggiornamento Sarvadzo – Autosoccorso in Valanga
Domenica	16	dicembre	8:00 - 13:00	Uscite sarvadze. Giornata di Scialpinismo
			16:00 – 17:00	Gruppo sportivo bambini 3-4-5 anni
Lunedì	17	dicembre		
Martedì	18	dicembre	19:00 – 21:00	4° incontro Equilibri- Acro-yoga e arrampicata
Mercoledì	19	dicembre	19:00 – 21:00	Gruppo Sportivo Adulti
Giovedì	20	dicembre		
Venerdì	21	dicembre	17:00-18:30	Gruppo Sportivo ragazzi superiori
Sabato	22	dicembre	14:00-18:00	Acroyoga + Evolution Climbing
Domenica	23	dicembre	8:00 - 13:00	Uscite sarvadze. Giornata di Scialpinismo
			16:00 – 17:00	Gruppo sportivo bambini 3-4-5 anni
Lunedì	24	dicembre		
Martedì	25	dicembre		
Mercoledì	26	dicembre		A spasso per Ollomont con Ugo e Ardito
Giovedì	27	dicembre		A spasso per Ollomont con Ugo e Ardito
Venerdì	28	dicembre		A spasso per Ollomont con Ugo e Ardito
Sabato	29	dicembre		A spasso per Ollomont con Ugo e Ardito
Domenica	30	dicembre		A spasso per Ollomont con Ugo e Ardito

			16:00 – 17:00	Gruppo sportivo bambini 3-4-5 anni
Lunedì	31	dicembre		A spasso per Ollomont con Ugo e Ardito



Info e Prenotazioni:

www.esprisarvadzo.com

Cristian +39 331 958 3294

Cristina +39 328 266 6642

esprisarvadzo@gmail.com