

TREKInTRUK LESSINIA

Trekking consapevole sui Monti Veronesi

Viaggio che unisce l'avventura di attraversare sentieri di montagna, vivendo pratiche di attivazione dei sensi e meditazione immersi nella Natura, all'esperienza di dormire in un motorhome.

Date disponibili: dal 24 al 27 Giugno 2021 – Dal 21 al 24 Luglio 2021
Altre date su richiesta

DESCRIZIONE:

Traversata a piedi dei Monti Lessini Veronesi, da Ovest a Est, per ritrovare momenti di contatto con la Natura e vivere l'esperienza di un viaggio condiviso.

Un'immersione di consapevolezza in cui verranno approfondite le conoscenze del mondo montano e del territorio veronese grazie alla collaborazione delle Guide Ambientali di EquipeNatura, esperti di scienze naturali e forestali.

Al termine di ogni giornata, ci saranno momenti di relax da vivere in pieno contatto con l'ambiente circostante e saranno previste attività guidate di connessione, attraverso pratiche di yoga, meditazione, bagni di foresta (antica pratica giapponese Shirin-yoku) e pratiche di mindfulness.

Questo ci permetterà di ricaricare le nostre energie, di apprendere tecniche per migliorare il nostro benessere quotidiano, per liberarci dalle tensioni, dalle preoccupazioni e riprendere un po' di leggerezza.

Il pernottamento avviene a bordo di un motorhome che attenderà i partecipanti al termine di ogni tappa.

Il Movinghotel è un motorhome dotato di 12 posti letto indipendenti, che accompagna gruppi di persone in viaggio o in vacanza. E' un modo flessibile per arrivare in luoghi anche isolati, risolvendo il problema della logistica senza nulla togliere al comfort.

Nb: Saranno rispettate tutte le norme vigenti antiCovid, proprio per questo, abbiamo inserito nel pacchetto, un test rapido Covid19, da fare presso un centro convenzionato, 24h prima della partenza

IL PROGRAMMA :

1°giorno : Loc. Tommasi – Passo Fittanze

Ritrovo c/o Località **TOMMASI di Fosse** (VR) ore 9,30.

Partenza del trekking **ore 10** direzione Corno d'Aquilio dal quale sarà possibile ammirare un bellissimo panorama sulla Val d'Adige, con vista Monte Baldo e Lago di Garda.

L'itinerario prevede la visita della Grotta del ciabattino e della Spluga della Preta, uno dei più famosi abissi della Lessinia. Il pranzo è al sacco.

Proseguiremo verso **Passo Fittanze** dove prevediamo di arrivare intorno alle **17,00**

Prenderemo ristoro e ci rilasseremo dove il Moving avrà trovato parcheggio.

Prima di cena, dedicheremo un po' di tempo a qualche **pratica di yoga e di meditazione**, adatte a tutti, anche a persone che non hanno confidenza con queste antiche forme di rilassamento orientali. Avremo modo di godere della quiete e di rigenerarci attraverso la natura. L'attività avrà durata di 1,30 circa. Cena prevista presso il Bar Passo fittanze.

2° giorno: Passo Fittanze – Bocca di Selva

Dopo colazione partenza per il Trekking intorno alle ore **9,00**.

L'itinerario si snoda tra i sentieri più battuti dell'**Alta Lessinia** per poi deviare verso Bocchetta della **Vallina** e verso la **Foresta dei Folignani**.

L'ambiente circostante alterna gli alti pascoli montani punteggiati dalle caratteristiche malghe, costruite ancora con le pietre locali a tratti più boschivi e molto suggestivi.

Per il **pranzo** proponiamo una pratica di consapevolezza con il cibo: **YOGA ... di gusto!** Unisce la mindfulness (attenzione, centratura, osservazione del momento presente) al gusto, ovvero al piacere della vita di assaggiare alimenti sani, buoni, nutrienti.

Proseguiremo poi il nostro trekking in direzione **Bocca di Selva**. Cena in rifugio

Dopo cena, ci caleremo in una magica atmosfera al chiaro di luna. Ci dirigeremo nel bosco nel quale avremo modo di fare alcune pratiche di Shirin-yoku (bagni di foresta) e pratiche di connessione con la Natura guidate dal suono del tamburo, che ci aiuteranno a ritrovare sintonia con gli animali e gli ambienti selvaggi.

3° giorno: Bocca di Selva - Camposilvano

Partenza Trekking ore 9,00 direzione **Covolo di Camposilvano**.

Anche in questo itinerario ci immergeremo in ambienti meno battuti e più selvaggi della Lessinia. Sarà la nostra giornata a piedi più lunga da percorrere, ma sempre in pieno rispetto delle tempistiche del gruppo. Il pranzo sarà al sacco.

La vista spazierà più a Ovest puntando ai panorami delle **Piccole Dolomiti**, con le cime del **Carega** sullo sfondo. Ci dirigeremo poi verso **Conca Parperi** e poi verso la nostra destinazione finale, previsto per le **18,00 circa**.

All'arrivo il nostro chef avrà già raccolto le **erbe locali** e avremo modo di preparare insieme la nostra cena. Verranno fornite informazioni sui prodotti tipici della zona e come cucinarli.

Al termine della cena, alle ore **21** è prevista una **passeggiata notturna** suggestiva nella **Valle delle Sfingi**. Qui avremo modo di godere della presenza della Luna piena e potremo rilassarci con i suoni delle **campane tibetane**.

4° giorno: Camposilvano - Giazza

La partenza dell'ultimo giorno è prevista sempre alle **9,00 circa**.

Faremo tappa in Rifugio per una sosta, un caffè, una meditazione guidata.

La parte più faticosa del viaggio sarà già alle nostre spalle e l'ultimo giorno di trekking sarà completamente dedicato al **rilassamento** e alla **camminata consapevole**.

Lungo il percorso avremo modo di godere delle pratiche di **BreathWalking** accompagnati da due guide esperte. Ripartiremo con calma verso Giazza, destinazione finale del nostro viaggio dove prevediamo di arrivare entro le ore **12,30**. Qui concluderemo allegramente con il pranzo di saluti.

Info utili:

Il programma si sviluppa indicativamente in complessivi 55 km.

Le distanza giornaliera percorsa è di circa 15 km con dislivello positivo complessivo medio di 500 m.

Viene richiesta una preparazione fisica media, con un allenamento alla camminata di alcune ore al giorno.

L'andatura sarà lenta, saranno previste soste e pause durante il percorso. Non sono previsti tratti pericolosi, esposti o che richiedano particolari conoscenze diprogressione.

Viene comunque richiesta una discreta preparazione fisica trattandosi di viaggio itinerante che si svolge interamente a piedi su tratti ondulati e su sentieri di montagna.

QUOTA DI PARTECIPAZIONE

€ 590,00 A PERSONA

La quota comprende:

- n.3 notti e colazioni all'interno del Movinghotel, motorhome dotato di 12 posti letto, due bagni e cucina.
- n. 3 escursioni dell'intera giornata, accompagnati da una Guida Ambientale Escursionistica di EquipeNatura
- n. 1 attività di BreathWalking e Nordic Walking accompagnati da due guide certificate.
- n. 1 attività di yoga e meditazione al termine della prima giornata (1,30h circa)
- Yoga di Gusto!: un'attività di consapevolezza con il cibo con la quale attiveremo i nostri sensi per meglio assaporare il profumo e la bontà dei prodotti locali
- n. 2 pranzi al sacco (panino, acqua e frutto)
- n. 2 escursioni al chiaro di luna accompagnate dai suoni, dei tamburi e delle campane tibetane.
- n. 1 corso di cucina serale con i prodotti e le erbe spontanee del luogo
- n. 2 cene in rifugio
- n. 1 pranzo in osteria
- n. 1 test rapido covid19
- assicurazione spese mediche fino a 5000€

La quota non comprende:

- bevande extra
- spese di carattere personale
- quanto non espressamente indicato

Eventuale polizza annullamento viaggio facoltativa € 35,00 a persona

Nb: SU RICHIESTA, POSSIBILITA' DI AVVICINAMENTO AL PUNTO DI PARTENZA O DI ARRIVO

Materiale obbligatorio da portare:

- borracce d'acqua, almeno 1L
- zaino di piccole medie dimensioni per il giorno e uno di medie dimensioni da lasciare nel Moving
- frontale per le escursioni notturne
- piccolo kit di pronto soccorso
- sacco a pelo personale e federa.
- Carica batterie per cellulare
- occhiali da sole e cappellino
- bastoncini da trekking
- felpa per la sera.
- Scarpe da trekking e scarpe di ricambio.
- ciabatte personali
- antipioggia e antivento
- barrette energetiche o frutta secca
- kit per l'igiene personale
- asciugamani personali

Pagamenti:

Acconto: alla conferma di € 150,00

Saldo: 15 gg prima della partenza

Penali di cancellazione:

Fino a 30 gg prima della partenza penale di 150 Euro

Da 29 gg a 15 gg prima della partenza penale di 260 Euro

Da 14 a 5 gg prima della partenza penale di 350 Euro

Da 4 al giorno della partenza, penale di 510 Euro

Valfiorita viaggi - Omeasy e Movinghotel in collaborazione con EquipeNatura

Organizzazione tecnica: Valfiorita viaggi Viale Ingelheim 38 37029 San Pietro in Cariano Verona

Licenza nr 0011087 rilasciata dalla Provincia di Verona in data 27/02/2018

Nr polizza Rc Europ Assistance 37095q - Fondo garanzia Nobis 5002002215 aggiornato al 01/01/2021