



IMMERSIONE IN FORESTA A BADIA PRATAGLIA

26, 27 e 28 luglio 2024

La Via delle Foreste è un percorso esperienziale che fonde gli insegnamenti delle Tre Vie del Benessere con i profondi benefici di un'immersione nella Natura per contrastare lo stress e rigenerare corpo, mente e spirito attraverso le virtù terapeutiche delle foreste.

Un ritiro di 3 giorni con escursioni guidate nel cuore verde del Parco Nazionale Foreste Casentinesi, in un rifugio nel bosco, dove i cervi e i daini pascolano liberi. Nel crinale appenninico tra Toscana e Romagna si compie da oltre 1000 anni un'opera grandiosa di conservazione e tutela, che oggi significa camminare tra alberi di oltre 30 metri di altezza e veder compiersi i cicli naturali della foresta, dove nulla muore ma tutto si trasforma.

Assaporeremo atmosfere uniche con camminata al tramonto e relax sulle amache al calar del sole, vivremo la magia di un rifugio sospeso tra cielo e terra, attimi di pace e tranquillità, cullati dalla brezza tra gli alberi, mentre il profumo della vegetazione e il canto degli uccelli ci avvolgeranno in un abbraccio naturale. Ci concederemo attimi di contemplazione profonda, trasportati dalla corrente del tempo e ci sentiremo un tutt'uno con la natura circostante.

Le nostre esperienze in foresta, saranno arricchite dalla ricerca del Wa. 和 Wa, Armonia, vocabolo presente nell'antico nome del Giappone e da sempre concetto fondamentale nella cultura del Paese del Sol Levante. Wa esprime l'importanza dell'equilibrio tra uomo e natura, pensiero che permea ogni aspetto della vita e del nostro quotidiano. Maestri di Arti Lente giapponesi ci guideranno alla scoperta dei principi base delle antiche tecniche artistiche che riflettono la delicatezza e la bellezza della natura.

Ci accompagneranno esperte guide: Andrea Pellegrini, guida ambientale, Luigi Gatti, scrittore ed esperto di cultura giapponese, collaboratore de La Grande Via per il progetto "La Via delle Foreste" e i temi dello Shinrin yoku (森林浴 "Bagno di Foresta") ed Enrica Bortolazzi fondatrice de La Grande Via.



PROGRAMMA

VENERDÌ 26 LUGLIO

- ore 10-10:30** Ritrovo presso l'Albergo Rifugio Casanova in Badia Prataglia
- ore 11:00** Presentazione del programma e dello staff e questionari POMS a cura di Andrea Pellegrini, Luigi Gatti, Enrica Bortolazzi
- ore 12:00** Brunch
- ore 13:00** Partenza per una facile escursione nella foresta che circonda il paese di Badia Prataglia, con dislivello di 250 metri e visita finale all'arboreto più antico d'Italia
Interventi della guida ambientale Andrea Pellegrini e di Luigi Gatti
Rientro al rifugio/albergo
- ore 19:30** Cena in rifugio
- ore 20:30** Le nostre guide ci accompagneranno in un'inedita escursione serale
Al tramonto, i boschi ci sveleranno il loro aspetto più suggestivo e misterioso, un'atmosfera unica con le ultime luci del giorno che, filtrando tra le fronde degli alberi, creeranno immagini nuove di luci ed ombre lungo i sentieri. La passeggiata prevederà una sosta prolungata nelle nostre amache che ci accoglieranno per una pausa notturna di relax e contemplazione prima del rientro in albergo.
Avremo l'opportunità di contemplare l'immensità dell'universo con il cielo stellato come coperta e il suono della natura come colonna sonora.

SABATO 27 LUGLIO

- ore 7:30** Pratiche olistiche del mattino
- ore 8:00** Colazione
- ore 9:30** Partenza per escursione nella foresta della durata di circa 6 ore (attività olistiche comprese) e dislivello di 500 metri

Pranzo al sacco incluso

Relax sulle amache sospese nella foresta
Interventi della guida ambientale Andrea Pellegrini e di Luigi Gatti
- ore 16:30** Rientro in albergo
- ore 19:00** Land Art nel Bosco: trasformeremo il Paesaggio ed i suoi elementi in piccole opere d'arte naturali. Attraverso i principi dell'Ikebana, cattureremo l'essenza della connessione tra il bosco e l'espressione artistica individuale. Saremo guidati da Silvia Barucci, insegnante di Ikebana Sogetsu
- ore 20:00** Cena
- ore 21:30** Breve passeggiata notturna nel bosco e meditazione serale

DOMENICA 28 LUGLIO

- ore 7:30** Pratiche olistiche del mattino
- ore 8:00** Colazione
- ore 10:00** Partenza per escursione nella foresta della durata di circa 5 ore (attività olistiche comprese) e dislivello di 400 metri.
Interventi della guida ambientale Andrea Pellegrini e di Luigi Gatti.
- ore 15:30** Rientro in albergo, momento di condivisione finale
- ore 17:00** Conclusione e saluti

Il programma è indicativo e potrà subire variazioni in funzione del meteo, di esigenze organizzative e delle caratteristiche del gruppo partecipante.

Le Tre Vie srl società benefit

Sede legale: Via Leonardo Da Vinci, 20 - 25122 Brescia (BS)

Sede operativa: Via Arcivescovo Calabiana 6 - 20139 Milano

C.F. e P.IVA: 03926780986 - letrevie@unapec.it - R.I.: 03926780986 / REA: BS - 574658 - C.S. 10.000,00€ i.v.



ISCRIZIONI ENTRO IL 10 LUGLIO 2024

LA QUOTA DI PARTECIPAZIONE È DI 450 EURO A PERSONA E COMPRENDE

- Pernottamento in camere doppie con bagno
- Pasti in pensione completa con pranzo al sacco (i pasti sono vegetariani)
- Tutte le attività indicate nel programma
- Assicurazione base
- Le amache sono fornite dalla struttura

LA QUOTA DI PARTECIPAZIONE NON COMPRENDE

- Eventuali extra di carattere personale
- Tutto ciò che non è citato nella voce "La quota comprende"

ISCRIZIONE E INFORMAZIONI

ISCRIZIONE E INFORMAZIONI

info@lagrandevia.it

letrevieinviaggio@letrevie.it

www.laviadelleforeste.it



con il patrocinio di

con il supporto di **MONTURA**

Le Tre Vie srl società benefit

Sede legale: Via Leonardo Da Vinci, 20 - 25122 Brescia (BS)

Sede operativa: Via Arcivescovo Calabiana 6 - 20139 Milano

C.F. e P.IVA: 03926780986 - letrevie@unapec.it - R.I.: 03926780986 / REA: BS - 574658 - C.S. 10.000,00€ i.v.



COSA PORTARE

Consigliamo abbigliamento e attrezzatura da trekking. Segnaliamo gli accessori e i capi fondamentali per vivere in serenità l'esperienza del bagno in foresta.

Zaino: portare **due zaini** da trekking (oppure uno zaino+altro bagaglio): **uno piccolo** per le escursioni quotidiane (per contenere il bento del pranzo, la borraccia, una felpa e poco altro) e **un altro grande** con tutto il necessario per i 3 giorni. Lo zaino grande (o bagaglio alternativo) viene lasciato in albergo.

Scarponcini da trekking: le scarpe adatte sono fondamentali per evitare di farsi male. Devono necessariamente essere scarpe con suola battistrada, traspiranti e comode visto che serviranno per molte ore e più giorni. Chi non sarà attrezzato con le calzature adatte non potrà effettuare l'escursione. Consigliabile una seconda calzatura più leggera per quando non si è in escursione.

Giacca da escursionismo: considerate le escursioni termiche diurne e stagionali, è meglio dotarsi sempre di una giacca impermeabile, traspirante e antivento con tasche interne ed esterne e cappuccio.

Pantaloni da trekking: meglio un pantalone lungo di tessuto impermeabile e con tasche

Maglia termica: traspirante e protettiva rispetto al caldo diurno ed eventuale freddo per le escursioni notturne.

Bastoncini da trekking: utili per dare sostegno nella camminata, meglio quelli telescopici.

Cappello: per ripararsi dal sole basta un semplice berretto con visiera per la giornata.

Calzettoni: scegliere calzettoni di cotone traspirante, con punta e tallone rinforzato.

Felpe e pile: meglio avere con sé una felpe da tenere o addosso o come cambio nello zaino.

Borraccia: da tenere sempre a portata di mano, è vivamente raccomandata la borraccia da 1,5 litri o se più pratiche due borracce da 0,75 ml.

Torcia o lampada frontale: necessaria per le escursioni serali.

Occhiali da sole: per le belle giornate di sole.

Crema solare, burro cacao e lozione antizanzare: per evitare scottature, screpolature dovute al sole o al vento e punture indesiderate.

Kit di sicurezza: ghiaccio secco, lozione contro insetti indesiderati, arnica o pomata affine.

Sacchetto per i rifiuti: Ricordiamo che non si potrà lasciare nulla nella foresta. Sarà dunque necessario munirsi di sacchetto da utilizzare per i propri rifiuti.

Documenti: è necessario essere muniti di documento d'identità.

ORGANIZZAZIONE TECNICA

Le Tre Vie in viaggio di Le Tre Vie srl società benefit

Via Arcivescovo Calabiana 6 – 20139 Milano

CF e P.IVA 03926780986

Tel. 349-4219837

Autorizzazione amministrativa REP_PROV_BS/BS-SUPRO/0033955 del 10/05/2019

Le Tre Vie srl ha stipulato, ai sensi dell'art. 50 del Codice del Turismo (D. Lgs. n. 79 del 23 Maggio 2011): Polizza RC n° 50 30298GV presso SARA-Agenzia Arezzo Arno, Massimale di 2.000.000 €; Garanzia insolvenza fallimento N° 6006002126 – NOBIS compagnia di assicurazioni S.p.A. (centrale operativa 800894123 /+39.039.9890.702).

Le Tre Vie srl società benefit

Sede legale: Via Leonardo Da Vinci, 20 - 25122 Brescia (BS)

Sede operativa: Via Arcivescovo Calabiana 6 - 20139 Milano

C.F. e P.IVA: 03926780986 - letrevie@unapec.it - R.I.: 03926780986 / REA: BS – 574658 - C.S. 10.000,00€ i.v.