



Liguria Meravigliosa

Una proposta di *slow travelling* e di *turismo immersivo ed esperienziale*.

Si visitano borghi caratteristici e pittoreschi, ci si immerge ogni giorno in un panorama differente attraverso i sentieri naturalistici della costa e del parco nazionale delle 5 Terre, si gustano piatti locali, ci si prende cura del corpo e della mente attraverso piccole pratiche di consapevolezza ispirate allo yoga.

Si scopre, con stupore e meraviglia, che ci può essere un modo di viaggiare lento, che favorisce il benessere fisico, la quiete mentale e lo spazio interiore per assaporare di più e meglio l'esperienza, momento per momento.

Non è necessaria alcuna esperienza di yoga o discipline similari, solo il desiderio di un'esperienza autentica di turismo immersivo ed esperienziale in cui esplorare il panorama con consapevolezza e cura.

In breve

- Collana: Slow trekking
- destinazione: Liguria
- durata: 3 giorni/2 notti
- 2 giorni di trekking con guida trekking certificata

Partenze 2024:

25 ottobre

22 novembre

Il viaggio è confermato al raggiungimento di 8. Numero massimo di partecipanti 16

Organizzato in collaborazione con Nature Walking Yoga

Itinerario di viaggio

1° giorno (venerdì) – Arrivo

Arrivo individuale nel primo pomeriggio nella graziosa cittadina di Chiavari, sistemazione in hotel. Incontro con la vostra guida Elisabetta e partenza per una camminata al 'Santuario delle Grazie' nella collina sopra Chiavari dove si gode una vista spettacolare su Portofino e su tutto il Golfo del Tigullio. In serata passeggiata nel centro storico di Chiavari.

Cena e pernottamento.

2° giorno – sabato

Giornata dedicata alle Cinque Terre. In treno verso Riomaggiore e inizio della nostra escursione verso il Santuario di Montenero. Da qui una veduta incredibile a ovest di tutte le 5 Terre e a est l'Isola Palmaria e il Tino; l'arcipelago toscano a sud est. Si sosta per una pratica di movimento dolce e consapevole con esercizi di respirazione e si pranza al sacco. Rientro e visita a Riomaggiore. Suggestiva camminata lungo la *Via dell'amore* sino a Manarola per uno stuzzicante apericena con prodotti tipici. Rientro a Chiavari. *Pernottamento*

3° giorno - domenica

Prima di colazione 'pratica di risveglio' corporeo ed esercizi di respirazione energizzanti. Colazione e trasferimento in treno a Lavagna. Visita del borgo e cammino verso il villaggio di Santa Giulia in collina, lungo le tipiche 'creuze' liguri. Nel corso dell'escursione incontro con l'Associazione Pietre Parlanti che valorizza il paesaggio nella riscoperta degli antichi sentieri di collegamento tra le frazioni e nella salvaguardia dei muretti a secco di pietra patrimonio UNESCO. Rientro in hotel (16.30). Partenza.

Quota per persona (base 8) € 327

Supplemento singola € 60

La quota comprende

- 2 pernottamenti con prima colazione in hotel Monterosa 4* a Chiavari
- 1 cena in ristorante (menù a 3 portate inclusa acqua e vino)
- 2 escursioni con guida Trekking Certificata
- biglietteria treni



- ingresso Sentiero dell'amore
- 1 apericena
- tasse di soggiorno
- assicurazione medica

La quota non comprende:

- pasti e bevande salvo diversamente indicato
- pranzi al sacco
- ingressi a monumenti, castelli e siti vari salvo diversamente indicato
- extra, facchinaggio e tutto quanto non espressamente indicato né "la quota comprende".

- Assicurazione annullamento viaggio (facoltativa) indicativamente il 5% sull'importo complessivo della quota (valida per ogni motivo sanitario e lavorativo oggettivamente giustificabile)

Informazioni Importanti

Il primo giorno arrivo a Chiavari entro le ore 15.00

Durata escursione al Santuario delle Grazie 2.30 h (andata e ritorno)

Durata escursione al Santuario di Montenero 3 circa h (andata e ritorno)

Le escursioni sono accessibili a persone che non hanno problemi a deambulare e che possono camminare su ogni tipo di sentiero.

Necessario equipaggiamento da trekking adatto alla stagione e uso dei bastoncini (per chi è abituato ad usarli), tappetino da campeggio (o similari) per l'attività all'aperto.

Per ragioni tecniche o organizzative l'ordine delle escursioni e i luoghi di effettuazione delle stesse potrebbero subire variazioni, si ricorda che in caso di condizioni meteorologiche avverse che non consentano l'effettuazione di una o più escursioni, saranno proposte alternative.

Informazioni e prenotazioni

Tel. 0165261126 – email booking@benetour.it

WhatsApp 3939570516

Informazioni 'tecniche' Elisabetta Beccaria cell. 3497372120

Termini di Pagamento

50% alla conferma saldo 7 giorni prima dell'arrivo

Penali in caso di Cancellazione

Da 20-7 giorni prima dell'arrivo 50% dell'importo

Da 6-4 giorni prima dell'arrivo 75% dell'importo

Da 3 100% dell'importo

Coordinate bancarie per l'effettuazione dei pagamenti:

BENETOUR

Banca Bcc Valdostana Piazza Arco d'Augusto, 10

N° conto: 00110111265 Cod. ABI: 08587 - CAB: 01211

Cod. IBAN: IT88Y0858701211000110111265;

SWIFT: CCRTIT2TVAL