



Passi di luce tra Terra e Cielo nelle 5 Terre. *Ed. speciale presepe luminoso più grande del mondo.*

18-19-20 dicembre 2026

Un'immersione nelle Cinque Terre in una veste insolita, lontani dal caos e dal turismo di massa in alta stagione. Un viaggio per respirare terra e cielo lungo sentieri a picco sul mare, camminando come pellegrini guidati dalla stella cometa che annuncia la buona novella. L'orizzonte è a portata di respiro; i terrazzamenti — patrimonio UNESCO — sospesi tra mare e cielo, sorretti da muretti a secco arrampicati su pendenze scoscese. Il silenzio ci dischiude terre meravigliose e impervie, che profumano di sale, cielo e fatica, guidandoci verso quei simboli che, tra spiritualità e tradizione, confortano i passi e il cuore.

La buona novella è il messaggio di luce che impariamo a custodire dentro di noi; la stella cometa è il simbolo della speranza che orienta il nostro cammino.

Programma di viaggio

Venerdì 18 dicembre 2026 (facoltativo)

Arrivo a La Spezia entro le 19 per la sistemazione.

Cena in un locale tipico.

Pernottamento.

Sabato 19 dicembre ore 2026

Risveglio e colazione.

Ritrovo presso la stazione di **La Spezia** alle ore 09.30 per prendere insieme il treno verso **Corniglia**.

Visita al borgo di Corniglia e alle sue peculiarità. A differenza degli altri borghi delle Cinque Terre, Corniglia non è un villaggio di pescatori, ma una comunità con una vocazione legata alla terra e alla viticoltura. Arroccata su una scogliera a circa 100 metri sopra il livello del mare, è l'unico dei cinque paesi a non affacciarsi direttamente sull'acqua e a non avere un porticciolo naturale.

Acquisto pranzo al sacco.

Partenza per un **Respira passi** da Corniglia a Manarola passando per Volastra (con visita alla chiesa della Madonna della Salute), **percorrendo uno dei più stupefacenti tratti sentieristici delle 5 Terre.**

Dalla collina di Manarola, attendendo il buio, immersione nel Presepe luminoso più grande del mondo percorrendo i passaggi intorno alle figure (ad altezza uomo), camminandoci dentro.

Il presepe è veramente suggestivo, al calar del sole la collina delle Tre Croci a Manarola prende vita in uno spettacolo da fiaba. Il celebre presepe luminoso (*il più grande del mondo con circa 300 figure ad altezza uomo*) si accende all'improvviso, trasformando i terrazzamenti in un teatro di luci a cielo aperto. Camminare tra le sagome che risplendono tra i vigneti regala la sensazione unica di essere catapultati in un'altra dimensione, dove il silenzio della notte incontra la magia del Natale e la devozione di un'intera comunità.

Discesa al borgo di Manarola per ammirare da più punti panoramici la visione d'insieme della collina illuminata.

A seguire sosta tisana/ aperitivo in un locale del borgo.

Intorno alle 20 treno di rientro a La Spezia.

Cena libera e pernottamento.

Domenica 20 dicembre

Risveglio e colazione.

Ritrovo presso la stazione di **La Spezia** alle ore 09.30 per prendere insieme il treno verso **Riomaggiore**.

Visita al borgo di Riomaggiore e alle sue peculiarità...

Primo avamposto delle Cinque Terre per chi giunge da levante, Riomaggiore è un borgo dove la pietra incontra la luce del Mediterraneo. Un labirinto di vicoli stretti e ripide scalinate sfocia in un porticciolo da cartolina, racchiuso da scogliere scure su cui si arrampicano case secolari. Qui la brezza marina si fonde con il profumo dei limoni e il silenzio dei vigneti a sbalzo sul mare, offrendo uno scorcio autentico e senza tempo. Dalla Chiesa di San Giovanni Battista al Castello medievale situato sulla parte alta del paese, il borgo unisce un ricco patrimonio storico ad angoli panoramici mozzafiato.

Acquisto pranzo al sacco.

Escursione ad anello nella modalità "Respira passi"* verso il **Santuario di Montenero** e rientro nel borgo di Riomaggiore. La via che sale al **Santuario di Nostra Signora di Montenero** (situato a circa 340 metri d'altitudine sopra Riomaggiore) è uno dei percorsi devozionali e panoramici più suggestivi di tutte le Cinque Terre. Fa parte dello storico "Cammino dei Santuari", la rete di sentieri che collega ciascuno dei cinque borghi al proprio luogo di culto mariano situato sulle alture. Durante la salita incontriamo 13 edicole votive...

Rientro a La Spezia in treno dopo le ore 16 e partenza per le proprie destinazioni.

In caso di maltempo

Il programma sarà adattato in questo modo:

- Visita ad alcuni musei di La Spezia, tra cui Museo Amedeo Lia - galleria arte contemporanea, Castello San Giorgio, CAMEC, Museo del Sigillo e Museo Etnografico. Card Musei 72 ore: € 14,00 a persona.
 - Visita alle preziosità storico artistiche culturali dei due borghi. A Manarola: chiesa di S. Lorenzo e incontro con l'Associazione Culturale Radici (offerta a partire da 5 €), visione del presepe luminoso dal borgo. A Riomaggiore: chiesa di S. Giovanni Battista, oratorio di SS. Maria Assunta e i disciplinanti.
-

Spirito del viaggio

Respira passi è una modalità lenta e respirata di vivere il cammino senza la frenesia di arrivare alla meta. E' un invito a ricordarci che siamo **corpo, mente e Spirito**. *Respiro* ha la stessa radice etimologica di *Spirito*: entrambe le parole derivano dal verbo latino *spirare*, che significa letteralmente "soffiare" o "alitare". Riscopriamo la spiritualità insita in ciascuno di noi — oltre ogni dogma o credo — e nella Natura, viva manifestazione del Tutto. E' un cammino di gratitudine e riconciliazione con i nostri strappi interiori. In semplicità e amicizia perchè ciò che è più spirituale nella vita è sempre essenziale e concreto.

.Per saperne di più sulla filosofia che sta alla base del trekking contemplativo: <https://www.respirapassi.com/intenzione-e-filosofia-di-respira-passi/>

Informazioni utili

- **Gruppo ristretto:** min. 6 – max. 14 partecipanti.
- **Livello di difficoltà:**
- Difficoltà trekking proposti: E- escursionistico

Dettagli tecnici:

1) *Trekking sabato 19 dicembre*

Il percorso che collega Corniglia a Manarola passando per il borgo collinare di Volastra (noto come Sentiero 586 / REL 587-586-506) è una delle alternative più affascinanti e panoramiche al sentiero azzurro costiero. Permette di attraversare il cuore della "viticoltura eroica" delle Cinque Terre, camminando immersi tra i secolari terrazzamenti a secco.

Lunghezza complessiva: Circa 5,5 km.

Tempo di percorrenza: 2h 30 - 3h (soste escluse)

Punto di partenza: Corniglia (~100 m s.l.m.)

Quota massima raggiunta: Volastra (~335 m s.l.m.)

Punto di arrivo: Manarola (~10 m s.l.m.)

Dislivello positivo (salita): Circa +350 m

Dislivello negativo (discesa): Circa -440 m

2) *Trekking domenica 20 dicembre*

Anello: Riomaggiore Via delle Edicole (Via Crucis / 501-530-593) - Santuario di Montenero - Scalinata diretta (593 V) a Riomaggiore.

Lunghezza complessiva: 3,5 km

Tempo di percorrenza: 1h 30(soste escluse) all'andata e circa 1 h al rientro.

Punto di partenza: Riomaggiore (~10 m s.l.m.)

Quota massima raggiunta: santuario di Montenero (~350 m s.l.m.)

Ampia terrazza naturale alberata con vista a 180° su tutte le Cinque Terre, sulla costa toscana e sulle isole dell'arcipelago toscano.

Nelle giornate limpide la vista è impressionante!

Punto di partenza e arrivo: Riomaggiore (~10 m s.l.m.)

Dislivello positivo (salita): Circa +340 m

Dislivello negativo (discesa): Circa -340 m

Attenzione! È richiesta buona mobilità su sentieri con diversa tipologia di fondo e gradoni. Saper effettuare salite e discese senza particolari difficoltà. Camminiamo piano e con le pause previste ma la Liguria è irta. Non è consigliato per chi ha problemi articolari agli arti inferiori e per chi fatica eccessivamente in salita.

Equipaggiamento: abbigliamento comodo, a strati e sportivo, scarpe da trekking, giacca a vento, bastoncini consigliati, borraccia, tappetino da campeggio per sedersi a terra, pila frontale indispensabile.

Quota di partecipazione e prenotazioni:

E' possibile arrivare il venerdì entro le 19 oppure direttamente il sabato mattina entro le 09.

Per iscriversi inviare una mail a info@respirapassi.com