



LE TRE VIE IN VIAGGIO



LA VIA DELLE FORESTE

CASTAGNETO CARDUCCI 30 giugno, 1 e 2 luglio 2023



PROGRAMMA IMMERSIONE IN FORESTA

VENERDÌ 30 GIUGNO

Dalle 10 alle 10:30

Accoglienza presso Area Orti

10:45 Presentazione programma a cura di Enrica Bortolazzi, Luigi Gatti, Dott. Leonardo Paoluzzi.
A seguire Test POMS.

11:30 Brunch

12:30 Partenza verso Sassetta in sentiero boschivo.
Interventi di Luigi Gatti e del Dott. Leonardo Paoluzzi su piante spontanee e officinali.

18:30 Preparazione campo base e montaggio amache.

19:00 Cena

20:00 Concerto di flauto indiano *Bansuri* preceduto da spiegazione storico culturale a cura del musicista Jacopo Pacifico

21:30 Pernottamento in amaca.

SABATO 1 LUGLIO

5:40 Risveglio all'alba



- 6:00** Colazione
- 6:30** Partenza verso il mare, percorso della durata di circa 2,5h
- 9:00** Arrivo in spiaggia per attività olistiche con Massimo Provasi.
Bagno in mare.
- 10:30** Inizio escursione con Guida locale in zona Torre di Donoratico e Santuario Santa Maria.
- 13:00** Pranzo
- 14:30** Cuore Sempreverde: voce e simboli della pineta con la Dott.ssa Stefania Piloni
- 18:30** Rientro verso campo base per allestimento amache.
- 19:30** Cena
- 21:00** Camminata lenta serale e Haiku con Luigi Gatti
- 22:00** Pernottamento in amaca

DOMENICA 2 LUGLIO

- 5:40** Risveglio all'alba
- 6:00** Colazione
- 6:30** Partenza in direzione pineta e mare. Durata di circa 2,5h
- 9:00** Arrivo in spiaggia per yoga di fronte al mare con Massimo Provasi
Bagno in mare
- 10:30** Laboratorio esperienziale con Simone Salvagnin e Lucia Vissani, Atleta della Nazionale Italiana
Paraclimbing
Presso La Pineta
- 13:00** Pranzo
- 14:30** Visita guidata in Oasi privata
- 15:45** Rientro a Castagneto Carducci
- 16:30/17:00**
Test POMS, condivisione finale e congedo

NOTE

Le amache con zanzariera per il pernottamento sono fornite dalla struttura.
Il programma è indicativo e potrà subire variazioni in funzione del meteo, di esigenze organizzative e delle caratteristiche del gruppo partecipante.



ISCRIZIONI ENTRO IL 22 GIUGNO 2023

LA QUOTA DI PARTECIPAZIONE È DI 390 EURO A PERSONA E COMPRENDE

- tutte le attività indicate nel programma
- tutti i pasti indicati in programma: si precisa che i pasti sono vegetariani
- assicurazione base

La quota di partecipazione NON comprende

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

Informazioni

- Il programma potrebbe subire modifiche per esigenze organizzative, meteo.

Cosa portare

Consigliamo di attrezzarsi con 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, **uno piccolo** per le escursioni quotidiane (dovrà contenere il bento con il pasto dimensione 20x15x5, lo spuntino, la borraccia, una felpa/pile e poco altro) e **un altro grande** con agganci sul petto e torace per maggiore sostegno, capienza consigliata 30 litri, con tutto il necessario per l'escursione di 3 giorni. In generale, lo zaino grande durante il giorno viene lasciato presso un punto tappa dove lo riprenderete la sera prima di montare il campo base.

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 si è fermi al campo base.

Sacco a pelo e tappetino da yoga: portare un sacco a pelo e un tappetino da yoga da utilizzare per il pernottamento in amaca per proteggersi dall'umidità e dal freddo notturno quando la temperatura scende.

Giacca da escursionismo: è meglio dotarsi sempre di una giacca impermeabile, traspirante e antivento dotata di tasche interne ed esterne e cappuccio.

Pantaloni da trekking: meglio un pantalone lungo di tessuto impermeabile (magari di quelli staccabili) e con tasche dove riporre oggetti.

Maglia termica: traspirante e protettiva rispetto a caldo diurno ed eventuale freddo notturno.

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, per il pernottamento è consigliato un cappello di materiale termico o comunque uno scalda collo soprattutto se si soffre di cervicale.

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

Felpa e pile: meglio avere con sé una felpa 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 il pernottamento.

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.

Pernottamento: in genere nelle foreste, per preservare il tappeto erboso, gli ospiti saranno alloggiati in **amache dotate di zanzariera**. L'organizzazione metterà a disposizione le amache. Gli ospiti dovranno munirsi in modo autonomo di sacco a pelo e di tappetino yoga per esperienze olistiche e da inserire dentro l'amaca.

Igiene personale: durante il percorso dei tre giorni si incontreranno fonti per rifornimento acqua (in piena estate potrebbero comunque scarseggiare) e corsi d'acqua per rinfrescarsi. In ogni caso, si consiglia di portare con sé una confezione di salviettine umidificate per l'igiene personale e intima. Non è scontato che si trovino servizi igienici lungo il tragitto, in caso non fossero disponibili, "tutto" resterà in natura debitamente coperto con foglie e rami.

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

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

PER ISCRIZIONI E INFORMAZIONI

info@lagrandevia.it

letrevieinviaggio@letrevie.it

www.laviadelleforeste.it

ORGANIZZAZIONE TECNICA

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

Via Gerole 21 – 25080 Prevalle (BS)

CF e P.IVA 03926780986

Tel. 3247929144

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).