



Slow trekking nelle foreste Casentinesi

Quando spiritualità e natura si incontrano

Uno degli aspetti più emozionanti dello slow trekking è il privilegio di andare piano. In un mondo che spesso ci spinge ad accelerare, rallentare diventa un atto rivoluzionario. Ogni passo, ponderato e deliberato, permette di immergersi completamente nel momento presente. Sentire la terra sotto i piedi, percepire il vento sul viso e ascoltare il canto degli uccelli creano una connessione immediata con l'ambiente circostante. Questa lentezza genera una sensazione di pace profonda e invita a lasciar andare lo stress e le preoccupazioni quotidiane.

Questo atteggiamento pacificante ma nello stesso molto vitale che lo slow trekking ci regala viene amplificato nell'esplorazione di luoghi assolutamente unici e speciali che portano in sé un richiamo alla bellezza e ad una sensazione di benessere.

Il luogo

Siamo in Toscana, a Nord di Arezzo, nella **Foresta Casentinese**, parte integrante del **Parco Nazionale delle Foreste Casentinesi, Monte Falterona e Campigna**. Questa foresta è una delle aree boschive meglio conservate in Italia ed è rinomata per la straordinaria biodiversità. Al suo interno si trovano boschi secolari di faggi e abeti, specie rare di flora e fauna. Luoghi sacri e "imperviati" di suggestioni.

In breve

- collana: Slow trekking
- destinazione: Toscana
- periodo: 31 maggio-02 giugno 2025
- durata: 3 giorni/2 notti
- 2 giorni di trekking con guida trekking certificata

Highlights

- 2 notti presso il monastero di Camaldoli
- 2 cene a base di prodotti tipici
- 1 trekking nelle foreste Casentinesi
- 1 escursione all'Eremo di Camaldoli
- 1 seduta di yoga con esercizi di respirazione

Partenza 31 maggio

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

Organizzato in collaborazione con Nature Walking Yoga

Chi è la vostra guida

Elisabetta Beccaria, formatrice, istruttrice trekking e insegnante yoga, appassionata pellegrina, promuove lo slow trekking, cammini contemplativi e laboratori di consapevolezza outdoor in cui ri-trovarsi grazie all'incontro con madre natura.

Ha scritto il libro 'Respira passi. Paesaggi interiori in cammino', edizioni La Parola.

<https://www.appuntidiviaggio.it/9788895120683--respira-passi--elisabetta-beccaria.html>

Programma

1° giorno (sabato) – Arrivo al Monastero di Camaldoli

Arrivo individuale nel pomeriggio a Camaldoli e sistemazione nel Monastero in camere confortevoli.

Incontro di benvenuto con la vostra guida Elisabetta e presentazione delle modalità e attività del weekend.

Visita alle bellezze del luogo ricco di storia, cultura, spiritualità millenaria, tra cui l'antica farmacia di Camaldoli, a cui seguirà un tempo dedicato al risveglio del corpo e alla calma della mente attraverso il movimento consapevole e alcune pratiche di respiro. Cena e Pernottamento



2° giorno (domenica) - Escursione ad anello nelle foreste casentinesi.

Giornata dedicata all'immersione nella natura di questa foresta millenaria assaporandone la potenza rigenerante attraverso uno slow trekking 'respirato' (durata 7 ore complessive con soste e pranzo al sacco)
Rientro cena e pernottamento

3° giorno (lunedì) - Pratica corporea di risveglio con movimenti consapevoli e respirazioni energizzanti.

Partenza per una camminata verso l'Eremo di Camaldoli (circa 3 km) attraverso la foresta millenaria legata alla storia dell'Eremo fondato da S. Romualdo nell'XI secolo, visita guidata all'Eremo e all'antica biblioteca, luogo di incredibile sapienza che sarà aperto appositamente per la nostra visita. Rientro al Monastero.
Dopo il pranzo, partenza per il rientro.

Quota per persona € 297

Supplemento singola € 60

La quota comprende:

- 2 pernottamenti con prima colazione presso il Monastero di Camaldoli
- 2 cene (menù a 3 portate inclusa acqua e vino)
- 2 escursioni con guida Trekking certificata
- 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 Camaldoli entro le ore 15.00

Durata escursione all' Eremo di Camaldoli 2 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. +393497372120

Termini di Pagamento

30% 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