



Slow trekking nel Cuore del Monte Amiata

Sintesi speciale tra Natura Arte e Spiritualità

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 consapevole, permette di immergersi completamente nel "Qui e Ora". Sentire la terra sotto i piedi, il calore del sole e il vento sul viso, il profumo del bosco, ascoltare il canto degli uccelli, orientare i propri passi e osservare la relazione tra il paesaggio che ci accoglie e quello che suscita in noi, creando una preziosa connessione con l'ambiente circostante.

La lentezza genera una sensazione di quiete e invita a lasciar andare lo stress e le preoccupazioni quotidiane.

Questo atteggiamento pacificante ma nello stesso molto vitale che ci regala lo slow trekking, apre ad un nuovo modo di vivere il viaggio. Si esprime nell'esplorazione inconsueta e curiosa di luoghi unici e speciali che portano in sé un richiamo alla bellezza - espressione dell'identità del territorio - all'arte e alla storia di chi li ha attraversati, alla tipicità della cucina locale, in sintesi, alla valorizzazione del paesaggio con i suoi elementi peculiari.

In breve

- collana: Slow trekking
- destinazione: Toscana
- periodo: 11 - 13 aprile 2025
- durata: 3 giorni/2 notti
- 2 giorni di trekking con guida trekking certificata

Highlights

- 2 pernottamenti e prima colazione in Hotel 3* ad Abbadia San Salvatore
- 2 cene a base di prodotti tipici
- aperitivo sfizioso
- 1 trekking nel bosco dell'Amiata
- 1 trekking nel parco Daniel Spoerri
- visita con guida dell'Abbazia San Salvatore
- 1 seduta di movimento consapevole e esercizi di respirazione

Partenza 11 aprile

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, facilitatrice in percorsi di consapevolezza, insegnante yoga, istruttrice trekking, pellegrina, propone percorsi in cui il filo d'oro del respiro guida e orienta ogni passo, tessendo e curando la relazione tra dentro e fuori, per una vitalità e un equilibrio sempre rinnovato. Propone sessioni yoga, laboratori di consapevolezza, slow trekking ed esperienze outdoor.

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 (venerdì) – Abbadia San Salvatore

Arrivo individuale nel primo pomeriggio (ore 14.00) ad Abbadia San Salvatore, sistemazione in hotel. Incontro di benvenuto con la vostra guida Elisabetta e presentazione delle attività. A seguire la visita del borgo, tesoro nascosto della Toscana dall'importante passato minerario: qui veniva estratto il cinabro ricco di mercurio, visita dell'Abbazia (VIII sec.) che, assieme alla suggestiva cripta sotterranea, offre un percorso interessante ricco di storia ed oggetti preziosi come il Codex Amiatinus, la più antica Bibbia miniata in latino, e lo Scoto Irlandese, uno tra i nove esemplari rimasti. La giornata si conclude con un appetitoso aperitivo dai sapori toscani. *Cena e pernottamento*



2° giorno (sabato) - Escursione ad anello negli incantevoli boschi del Monte Amiata

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).

Cena e pernottamento

3° giorno (domenica) - Giardino di Daniel Spoerri

Dopo la prima colazione trasferimento a Seggiano nel Giardino di Daniel Spoerri, uno dei principali maestri nell'arte contemporanea nel ready made, recentemente scomparso. Per ossigenarci al meglio e godere della natura che ci circonda praticheremo una sessione di consapevolezza in movimento e tecniche respiratorie in un contesto naturalistico e artistico raro. Questo grande parco ospita più di 100 opere di circa 50 artisti e rappresenta uno dei giardini d'artista più importanti al mondo, divenendo un'enorme opera d'arte ambientale che racconta espressioni artistiche internazionali di mezzo secolo con al centro la poetica del ready made. Al termine possibilità di pranzare nel suggestivo ristorante, prima della partenza di ciascuno, con il desiderio di ritornare.

Quota per persona € 345

Supplemento singola € 60

La quota comprende:

- 2 pernottamenti con prima colazione presso hotel 3* ad Abbadia San Salvatore
- 2 cene a base di piatti tipici (menù a 3 portate inclusa acqua e vino)
- 1 aperitivo sfizioso
- 2 escursioni con guida Trekking certificata
- ingresso Giardini Daniel Spoerri
- servizio guida Abbadia San Salvatore
- 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".
- tasse di soggiorno

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 ad Abbadia San Salvatore entro le ore 14.00

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 – e-mail: 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