



Nature Walking Yoga experience
Andiamo in Liguria, un luogo meraviglioso
5 giorni – 4 notti

1° giorno

Arrivo e sistemazione in hotel a Chiavari (dalle 2 p.m.).

Chiavari è una piccola e graziosa cittadina al centro di un'area turistica e naturalistica molto bella che spazia da Portofino a Sestri Levante, nella provincia di Genova.

<https://www.chiavariturismo.it/>

Pomeriggio:

camminata al caratteristico 'Santuario delle Grazie' nella collina sopra Chiavari dove si gode una vista spettacolare su tutto il Golfo del Tigullio (da Portofino a Sestri Levante).

Durata: 2 h complessive andata e ritorno.

<https://www.pagineweb.net/sentieri-chiavari/percorsi.html#10>

Cena in hotel.

Sera:

Visita a piedi per il centro storico di Chiavari.

<https://www.chiavariturismo.it/arte-e-cultura-centro-storico/>

Ritorno in hotel e riposo.

2° giorno

Mattina:

Pratica di movimento corporeo consapevole al risveglio dalle 07.30 alle 08.15

Colazione.

Treno per Sestri Levante.

Breve visita al caratteristico borgo di Sestri Levante.

Tour panoramico a piedi salendo dal mare alla collina e ritorno: Sestri Levante – Punta Manara – Sestri Levante.

Durata: circa 3,5 h complessivo.

<https://www.sestri-levante.net/wp-content/uploads/2020/01/Punta-Manara.pdf>

Pic nic durante il cammino.

a cura di Elisabetta Beccaria – istruttore di trekking, insegnante yoga e specialista outdoor
www.workingeasytogether.it



Pomeriggio:

Ritorno in paese e visita alla splendida e unica *baia del silenzio*.

https://www.tripadvisor.it/Attraction_Review-g194917-d2537841-Reviews_Bay_of_SilenceSestri_Levante_Italian_Riviera_Liguria.html

Rientro a Chiavari in Treno.

Cena in hotel.

Sera:

Pratica di rilassamento profondo dalle 21.30 alle 22.15.

Riposo.

3° giorno

Mattina:

Pratica di movimento corporeo consapevole al risveglio dalle 07.30 alle 08.15

Colazione.

Treno per Camogli, caratteristico villaggio di pescatori nel Parco naturale regionale di Portofino.

Percorso a piedi nel parco: Camogli, San Rocco, Punta Chiappa e ritorno a Camogli.

Durata: 5 h complessive.

<http://www.parcoportofino.it/mappa.html>

Pic nic durante il cammino.

Visita al pittoresco paese di Camogli

Rientro a Chiavari in Treno.

Cena in hotel

Sera:

Pratica di rilassamento profondo dalle 21.30 alle 22.15.

4° giorno

Mattina:

Colazione alle ore 07.30

Treno per le 5 Terre fino a Riomaggiore. Suggestivo villaggio nel Parco delle 5 Terre (uniche al mondo!) <https://www.lecinqueterre.org/riomaggiore.php>

Percorso a piedi nel parco delle 5 Terre partendo da Riomaggiore fino al Santuario di Montenero dove si gode una vista incredibile di tutte le 5 Terre e se il tempo è limpido anche Corsica e isole toscane.

Durata: 2 h circa

a cura di Elisabetta Beccaria – istruttore di trekking, insegnante yoga e specialista outdoor
www.workingeasytogether.it



Pratica di movimento corporeo consapevole di 1 h nel prato del Santuario.

Pic nic.

Pomeriggio:

Ritorno e visita a Riomaggiore

Durata: 2 h

Dopo la visita si riprende il treno per Monterosso, altro specialissimo borgo delle 5 Terre. <https://www.lecinqueterre.org/monterosso.php>

Sera:

Cena in un ristorante tipico a Monterosso.

Ritorno a Chiavari in treno e riposo in hotel.

5° giorno

Mattina:

Colazione alle ore 07.30

Visita al borgo di Lavagna e cammino verso il villaggio di Santa Giulia, nella collina sopra Lavagna.

Incontro con l'Associazione *Pietre Parlanti* che valorizza e si prende cura degli antichi sentieri di collegamento tra le frazioni e dei singolari terrazzamenti con muri a secco di pietra.

<https://lamialiguria.it/2023/01/a-santa-giulia-di-lavagna-dove-le-pietre-parlano/>

Ritorno in hotel.

Partenza.

INFORMAZIONI:

Gli spostamenti, dove non espressamente indicato, si svolgono a piedi valorizzando una mobilità sostenibile.

Le pratiche di movimento corporeo consapevole sono accessibili a tutti e anche le pratiche di rilassamento serale.

Ogni escursione si realizza secondo il metodo **NATURE WALKING YOGA**

<https://www.workingeasytogether.it/nature-yoga/>

<https://lamialiguria.it/experiences/nature-yoga-walking-yoga/>

e include sempre un momento iniziale di riscaldamento e stretching, brevi soste di consapevolezza sui 5 sensi e sul respiro, un momento finale di rilassamento.

La sistemazione può prevedere camere singole, doppie o triple in ½ pensione (escluso la cena di Monterosso)

I pranzi sono al sacco e quindi ogni partecipante acquista ciò che preferisce per il pic nic.

a cura di Elisabetta Beccaria – istruttore di trekking, insegnante yoga e specialista outdoor
www.workingeasytogether.it



In caso di maltempo è possibile cambiare parte del programma e visitare le città di Genova e La Spezia con illustri e importanti musei.