



**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*



*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](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.

*a cura di Elisabetta Beccaria – istruttore di trekking, insegnante yoga e specialista outdoor*



Durata: 2 h circa

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** 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.

L'hotel ha camere singole, doppie o triple in ½ pensione ( eccetto 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*



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

## **COSTI.**

### **COORDINAMENTO E GUIDA.**

**Il mio costo giornaliero** come guida e referente in loco dell'iniziativa è di 250 € al giorno **per un gruppo dalle 6 alle 12 persone massimo**, per un **totale di 1000 € a pacchetto/esperienza**.

Il 1° e il 5° giorno vengono considerati come ½ giornata che formano un giorno completo.

### **TRENI durante il soggiorno.**

Chiavari - Sestri Levante 7 km - 5, 20 € andata e ritorno, a persona

Chiavari - Riomaggiore ( con sosta a Monterosso) 41 km - 17,60 € andata e ritorno, a

persona Chiavari - Camogli - 14 km - 6,60 € andata e ritorno, a persona.

I treni sono regionali e le tariffe possono subire rincari.

## **LOCATION/ ALBERGHI**

**Albergo/hotel Stella del Mare** <https://albergostelladelmare.it/>

**CONTINGENTE:** max 6 camere (base doppia)

**NOTTI:** 4

Pasti.

*Servizio di mezza pensione ( colazione e cena a parte una sera, in totale 4 colazioni e 3 cene)*

Cena a 3 portate – Ristorante gestito direttamente da noi offre piatti della cucina tipica ligure

e le migliori ricette della cucina italiana. Pane e dessert fatti in casa.

Ampia scelta di vini del territorio e italiani, con presenza di Sommelier a disposizione degli ospiti.

Bevande incluse: ¼ vino ½ Acqua minerale a pasto per persona

Arrivo nel pomeriggio del 1° giorno e partenza prima del pranzo del 5° giorno

A Maggio 2024 sarà inaugurata una terrazza Rooftop al 4° piano dell' Hotel dove serviremo la prima colazione a Buffet e durante il giorno sarà Cocktail Bar per Light Lunch, aperitivi,..

*a cura di Elisabetta Beccaria – istruttore di trekking, insegnante yoga e specialista outdoor*



**MESI: Ottobre 2024 – Novembre ( previo verifica lavori manutenzione)**

Disponibilità: Su richiesta

**Tariffe al giorno per persona**

**Pernottamento e 1° colazione 55,00 €**

Supplemento mezza pensione **30,00 € acqua minerale inclusa – 35,00 € bevande incluse**

Supplemento camera singola **25,00 €**

**Supplemento camera singola 35,00 € dalla 6° camera singola**

**MESI: Febbraio - Marzo 2025**

Disponibilità: Su richiesta

**Tariffe al giorno per persona**

**Pernottamento e 1° colazione 45,00 €**

Supplemento mezza pensione **30,00 € acqua minerale inclusa – 35,00 € bevande incluse**

Supplemento camera singola **25,00 €**

**Supplemento camera singola 35,00 € dalla 6° camera singola**

**MESI: Aprile 2025**

Disponibilità: Su richiesta

**Tariffe al giorno per persona**

**Pernottamento e 1° colazione 55,00 €**

Supplemento mezza pensione **30,00 € acqua minerale inclusa – 35,00 € bevande incluse**

Supplemento camera singola **25,00 €**

**Supplemento camera singola 35,00 € dalla 6° camera singola**

**Altri servizi offerti:**

*a cura di Elisabetta Beccaria – istruttore di trekking, insegnante yoga e specialista outdoor*



Saletta silenziosa per max 12 persone la mattina e la sera

**Modalità di Pagamento:** versamento del 50% 60 giorni dal check in, saldo prima dell' arrivo.

**TASSA DI SOGGIORNO:** : Il Comune di Chiavari applica ai suoi visitatori (01/03-31/10)

una Tassa di Soggiorno pari a **1,50€ per persona al giorno**, per i primi 7 giorni di soggiorno

Sono esenti i bambini fino a 13 anni non compiuti, l'Autista e la Guida di pullman turistici.

**Condizioni di cancellazione :**

Release per singola data 45 gg termine entro il quale è possibile stornare intera prenotazione senza penali.

44 -15 giorni dall'arrivo 50%

14 giorni dall'arrivo 100%

**NOTE**

Le prenotazioni all'hotel vengono eseguite dal tour operator, ente, struttura, associazione,... o dai singoli partecipanti a seconda dell'organizzazione del viaggio, l'acquisto dei biglietti del treno per il trasporto durante i giorni di permanenza sono a carico dei partecipanti ed effettuati sul momento, così come i costi relativi ai pranzi al sacco e la cena a Monterosso e altri acquisti personali.

La sottoscritta Elisabetta Beccaria, guida e referente in loco dell'iniziativa non ha alcuna responsabilità sui costi indicati. E' possibile scegliere altre sistemazioni in loco e nei dintorni a seconda delle esigenze dei partecipanti.

*a cura di Elisabetta Beccaria – istruttore di trekking, insegnante yoga e specialista outdoor*