



**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

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

MESI: ottobre – novembre 2024 – metà gennaio - febbraio – marzo 2025 (prima di Pasqua)

Disponibilità: Su richiesta

In modo assolutamente indicativo l'albergo/hotel STELLA del MARE

<https://albergostelladelmare.it/>

(3 stelle in centro a Chiavari) eroga i seguenti costi, che potrebbero subire rialzi.

Tariffe al giorno per persona in bassa stagione

Pernottamento e 1° colazione 50,00€

Supplemento mezza pensione 25,00€

Supplemento camera singola 20,00€

Supplemento camera singola 30,00€ dalla 6° camera singola

Altri servizi offerti:

Saletta silenziosa per max 12 persone la mattina e la sera (per le pratiche corporee).

Modalità di Pagamento: versamento del 30% 45 giorni dal check in, saldo prima dell' arrivo

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



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 – 0 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 al pranzo al sacco e la cena a Monterosso e altri acquisti personali.

La sottoscritta Elisabetta Beccaria, guida e referente 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