



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

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

1° giorno

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

Pomeriggio:

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/>

Rientro per cena in hotel.

Sera:

Pratica di rilassamento profondo dalle 21.30 alle 22.15.

2° giorno

Mattina:

Pratica di movimento corporeo consapevole al risveglio dalle 07.30 alle 08.15 Colazione.

Treno per Chiavari.

Visita a piedi per il centro storico di Chiavari e passeggiata a mare.

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/arte-e-cultura-centro-storico/>

<https://www.chiavariturismo.it/porto-turistico-e-passeggiata-mare/>

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>

Pic nic in loco.

Pomeriggio:
Visita al Parco botanico di Villa Rocca e palazzo.

Rientro a Cavi in
Treno.
Cena in hotel.

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 Cavi 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

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

Pic nic in loco.

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 Cavi in treno e riposo in hotel.

5° giorno

Mattina:

Colazione alle ore 07.30

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

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

Durata: circa 3,5 h complessivo.

Breve visita al caratteristico borgo di Sestri Levante tra cui la splendida baia del Silenzio. https://www.tripadvisor.it/Attraction_Review-g194917-d2537841-Reviews_Bay_of_SilenceSestri_Levante_Italian_Riviera_Liguria.html

Ritorno in
hotel.

Partenza.

INFORMAZIONI:

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

Da valutare eventuale navetta tra l'hotel e la stazione dei treni come partenza e rientro delle escursioni.

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

Ogni escursione si realizza secondo il metodo NATURE WALKING YOGA e include sempre un momento iniziale di riscaldamento e stretching, brevi soste di consapevolezza nei 5 sensi e nel 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.

In caso di maltempo è possibile cambiare parte del programma visitando musei e, o palazzi storici nelle città di Genova e La Spezia.

TRASPORTI

Gli aeroporti più vicini sono Genova e Pisa.

Viaggio da Pisa aeroporto a Chiavari - 130 km

<https://pisa-mover.com/servizio-shuttle/> 5 € a

persona

Treno da Pisa Centrale a Chiavari (GE) 18 € solo andata con treno rapido, a persona

Viaggio da Genova aeroporto a Chiavari - 50 km

<https://www.airport.genova.it/da-per-laeroporto-di-genova/> (VOLABUS) 5 € a persona

Treno da Genova Piazza Principe a Chiavari 4,9 € solo andata con treno regionale, a persona.

Stesse condizioni al ritorno.

Nell'aeroporto di Pisa atterrano compagnie low

cost. I prezzi possono subire variazioni nel tempo.

Le condizioni indicate sono le più economiche ma esiste la possibilità di noleggiare un taxi o veicolo privato con autista per il viaggio dall'aeroporto all'hotel sia all'andata che al ritorno dall'aeroporto di Genova con un costo indicativo di 100 € a corsa (per 4 persone sono circa 25 € a testa)

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.

LOCATION LA PINETA CAVI BORGO -<https://www.pinetadelborgo.it/>

Periodo: **autunno 2024 (ottobre-novembre- entro l'08 dicembre) e metà gennaio - marzo 2025 (prima di Pasqua)**

Numero giorni: 5

Numero notti: 4

Numero Colazioni: 4

Numero Cene: 3

Spazi a disposizione per attività: Il giardino, la sala relax e la sala ristorante.

Le camere disponibili sono 9 di cui 4 con balcone, possono diventare triple.

Tutte possono essere utilizzate ad uso singolo.

Tipologia di sistemazione:

Camera Doppia con bagno ed aria condizionata: 55€ a persona al giorno

Camera Tripla con bagno ed aria condizionata: 45€ a persona al giorno

Camera Matrimoniale uso singolo con bagno ed aria condizionata: 85€ a persona al giorno

Nella tariffa sono compresi **prima colazione, parcheggio in struttura e free wifi.**

Per quanto riguarda la cena noi serviamo:

un primo, un secondo con contorno, frutta o dolce, acqua, 1/4 di vino, caffè: 25€ a persona

Totale offerta periodo a persona

in camera doppia: 295€

in camera tripla: 255€

in camera matrimoniale uso singola 415€

TASSA DI SOGGIORNO applicata dal Comune di Lavagna

1 € al giorno a persona.