

## Nature Walking Yoga experience

a cura di Elisabetta Beccaria

**Esperienze di 5-6 ore totali ( escluso il trasporto)**

**DICEMBRE 2023 e anni precedenti**

**Visita al presepe illuminato più grande del mondo.**

Partenza e rientro in treno da/a Sestri Levante.

- **10 dicembre 2023** visita a Manarola, giro ad anello per raggiungere il punto panoramico in attesa del buio. Tisana calda. Incontro con l'Associazione Radici di Manarola per la visita al mulino più antico del luogo e testimonianza della civiltà contadina. Riscaldamento stretching e respirazioni durante il cammino. Visione dall'alto del Presepe e racconto della storia e dei simboli del Presepe. Rientro su Manarola con frontali e bastoncini da trekking, aperitivo in locale tipico.
- **2022** visita a Riomaggiore e raggiungimento punto panoramico attraverso il sentiero via Beccara ( per escursionisti allenati). Riscaldamento, stretching e esercizi di respirazione durante il cammino. Lettura e interpretazione storia del presepe e significato simbolico nelle varie tradizioni. Tisana calda in attesa del buio. Discesa su Manarola con frontali e bastoncini da trekking, aperitivo in locale tipico.

**NOVEMBRE 2023**

**Sentiero dei Monaci tra tradizione, cultura e natura incontaminata.**

**Escursione ad anello da Borzone, respirando natura, cultura, storia e tradizioni.**

Arrivo in auto al parcheggio dell'Abbazia, Visita all'Abbazia e ai suoi elementi caratteristici, alle teste apotropaiche, al Volto megalitico, elementi unici della Valle Sturla/val Penna. Pranzo al sacco e rientro alle macchine.

Riscaldamento, stretching, esercizi di consapevolezza sui 5 sensi, esercizi di respirazione durante il cammino.

**OTTOBRE 2023**

**Escursione tra Bonassola, Montaretto e Levanto.**

Partenza da Sestri Levante e arrivo a Bonassola, rientro in treno dalla stazione di Levanto a Sestri Levante.

Percorso panoramico verso il borgo 'speciale' di Montaretto con visita alla casa del popolo ( un tuffo nel passato ancora presente). Pratica yoga e stretching nei prati di Montaretto e discesa su Levanto con aperitivo finale insieme.

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

[workingeasytogether@gmail.com](mailto:workingeasytogether@gmail.com) – [elisabettabeccaria@gmail.com](mailto:elisabettabeccaria@gmail.com) +393497372120

**Esperienze di 3 h circa (escluso trasporto)**  
**AGOSTO 2023**

### **RILASSATREKKING**

**Anello a partire da S. Andrea Rovereto. Si raggiunge località La Madonetta e discesa a S. Pietro d Rovereto con tappa degustazione vino presso l' enoteca Barca. Rientro a S. Andrea di Rovereto.**

A metà percorso, nel piazzale della Madonetta ( in mezzo ad un bosco strepitoso) 20 minuti di pratica corporea e 20 minuti di rilassamento a terra.

### **ARTE, QUIETE e GUSTO al CREPUSCOLO**

**Escursione breve ad anello.**

Partenza dal santuario delle Grazie dopo la visita agli affreschi e alle bellezze di questo luogo sacro e incantevole del 1200. Salita verso il monte telegrafo e degustazione di vino e focaccia su un balcone naturale punto panoramico strepitoso tra Sestri levante e Portofino.

In mezzo ai terrazzamenti di ultiveti, muretti a secco, la 'liguritudine' nella vista e nel palato.

Rientro alle Grazie attraverso un sentiero nel bosco per un momento finale poetico.

Riscaldamento e tecniche di respirazione per la salita, esercizi di orientering nel bosco (al buio) e lettura di poesie legate al mare nel porticato antistante la chiesa.

### **RISVEGLIO AL PROFUMO DI CAFFE'**

Escursione mattutina all'alba per raggiungere un'area di sosta lungo il sentiero che da Lavagna va a S. Giulia. Partenza da Lavagna all'imbocco del sentiero per il Monte Capenardo.

Dopo circa 40 minuti di sentiero si raggiunge il prato dell'area di sosta attrezzata dove pratichiamo yoga energizzante con la sequenza dei saluti al sole.

Sequenza adattata alle possibilità ed età dei partecipanti.

Colazione insieme con caffè, brioches calde e focaccia, succhi di frutta.

Rientro a piedi al punto di partenza in Lavagna.

*In collaborazione con Pietre Parlanti.*

**Estate 2023**

**Vallepiana e la splendida Abbazia di Borzone passando per il magico S. Martino di Licciorno.**

**Esperienza di circa 3,5/ 4 h ( escluso trasporti)**

Arrivo in auto/navetta a Vallepiana per discendere a piedi il bellissimo sentiero che passando per i ruderi di S. Martino di Licciorno arriva fino a Borzone.

Lungo il sentiero pratiche di respirazione e consapevolezza. Esercizi corporei.

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

[workingeasytogether@gmail.com](mailto:workingeasytogether@gmail.com) – [elisabettabeccaria@gmail.com](mailto:elisabettabeccaria@gmail.com) +393497372120

Accenni storico culturali che si intrecciano con storie popolari di questi luoghi magici attraversati dal fiume Penna. E' una delle vie del sale, una via di commercio e scambio fin dall'antichità tra il mare e la pianura oltre gli Appennini Liguri.

La navetta/auto attende i partecipanti nel parcheggio dell' Abbazia di Borzone.

*L'iniziativa è proposta all'interno delle 'experience' del Consorzio ospitalità diffusa Una Montagna di Accoglienza nel Parco.*

### **Maggio 2023**

#### **Andando per creuze e icone in cammino con s. Giulia Esperienza di circa 3,5/4 h ( escluso trasporti)**

Escursione in due domeniche/giornate così suddivisa:

- 1° parte. Cavi borgo, Santa Giulia e rientro a Cavi Borgo lungo le creuze tra costa e collina alla ricerca delle testimonianze storico culturali e devozionali di s. Giulia e di altre icone uniche nel loro genere.  
Le storie dei pellegrini si intrecciano con quelle di popoli e pirati.
- 2° parte. Giro ad anello in quota partendo e rientrando alla chiesa di S. Giulia.  
Scoprendo le icone presenti lungo i sentieri tra S. Giulia, Crocetta e località il Carmo, con testimonianze della civiltà contadina.

In entrambe le escursioni si cammina come i pellegrini accompagnati dalla consapevolezza del corpo e del respiro.

#### **Oro Nero: i sentieri delle portatrici di ardesia da Lavagna a santa Giulia e dintorni. Esperienza di circa 3,5/4 h ( escluso trasporti)**

Escursione ad anello con partenza da Lavagna e/o Santa Giulia (a seconda dei sentieri da percorrere) alla ricerca delle testimonianze delle portatrici d'ardesia che prendevano le ciappe d'ardesia nelle cave presenti su tutta la collina e scendevano a piedi nudi lungo sentieri scivolosi fino a Lavagna e al mare trasportando le 'ciappe' sulla testa, per la lavorazione e il commercio.

La consapevolezza del corpo e del respiro si accompagna a qualche sosta dove vengono letti brevi testi e testimonianze che narrano la loro storia.

*In collaborazione con Pietre Parlanti*

### **Gennaio 2023**

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

[workingeasytogether@gmail.com](mailto:workingeasytogether@gmail.com) – [elisabettabeccaria@gmail.com](mailto:elisabettabeccaria@gmail.com) +393497372120

## **Anello Riomaggiore, santuario di Montenero, e ritorno.**

### **Esperienza di circa 5 h ( escluso trasporti)**

Arrivo in treno ( con partenza da S. Levante) fino a Riomaggiore e percorso a piedi che gradatamente ci porta fino allo spettacolare santuario di Montenero.

Il Santuario è solitamente chiuso ma la vista è impagabile sulle 5 terre, le Apuane, la Palmaria, la costa toscana e l'arcipelago toscano.

Abbiamo praticato yoga, stretching e respirazioni concilianti il silenzio e la contemplazione della meraviglia nel prato tutt'intorno al Santuario.

Discesa su Riomaggiore da un sentiero più irto ( che sembra tuffarci nel mare) e breve visita alla località marinara.

Rientro in treno a Sestri Levante.

## **Ottobre 2022**

### **Full immersion nell'autunno ( 1 giornata e 1/2)**

**Due giorni immersi nel foliage** con base a Malga Zanoni sull'alta via dei Monti Liguri.

L'atmosfera di montagna ci ha accolto in una baita calda e accogliente.

Due giorni all'insegna della connessione con la natura. Pratiche corporee al risveglio e prima del riposo notturno, camminate lungo i sentieri intorno al rifugio con tappa e visita al rifugio Pratomollo (nuova gestione) e avvistamento cavalli selvaggi.

Esercizi di consapevolezza, immersione nella natura, meditazione e raccoglimento.

Una bellissima e varia esperienza di benessere!

Si cammina su alcuni sentieri dell'Alta Via con scenari molto diversi dai sentieri che si trovano più in basso nelle valli ma la zona è presidiata da alcuni cani maremmani che sono a protezione di vasti pascoli e possono creare problemi.

L'esperienza è partita dalla baracchetta del Ghiffi ( verso il passo del Ghiffi) dove abbiamo lasciato le macchine, per riprenderle il giorno successivo.

## **Settembre 2022**

**Anello Camposasco, Villa Oneto , ruderi abbazia di Villa Oneto, Monte Anchetta, S. Lorenzo (Leivi), Camposasco. (7-8 h circa escluso trasporti).**

Si raggiunge Camposasco in auto e si cammina in questa bellissima esperienza che ci porta a conoscere territori della nostra zona poco esplorati come i ruderi dell'Abbazia di Villa Oneto, interessante testimonianza storica.

Pratiche di connessione corpo-mente e respirazioni durante il cammino.

Pranzo al sacco sul Monte Anchetta ( c'è una bella vista!) e rientro lungo altri sentieri fino a Camposasco con piccola sosta alla chiesetta di S. Lorenzo (anch'essa spesso chiusa) interessante spartiacque tra la costa ( si incontra il sentiero delle 5 Torri che porta a Maxena e poi a Chiavari) e con la collina sopra Leivi.

## **Maggio 2022**

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

[workingeasytogether@gmail.com](mailto:workingeasytogether@gmail.com) – [elisabettabeccaria@gmail.com](mailto:elisabettabeccaria@gmail.com) +393497372120

**Nature Walking Yoga sulla 'meraviglia'.**

**Giro ad anello Chiavari, Santuario Le Grazie, Campodonico, Sanguinetto, Maxena, Chiavari e aperitivo finale (7-8 h circa escluso trasporti).**

Pranzo al sacco.

Tutte le pratiche corpo- mente erano rivolte a guardare 'il noto come fosse la prima volta'!

Incontrando lungo il cammino elementi tipici della zona – uliveti, muretti a secco, case di pietra, terrazzamenti, coltivazioni locali, chiese antiche – e tanta bellissima natura autoctona.

Al rientro a Chiavari dopo questo 'super giro' un aperitivo finale in allegria.

**Aprile 2022**

**Il risveglio nel corpo, nella natura e nella poesia ligure.**

**Giro ad anello nel parco di Portofino partendo e rientrando da/a Nozarego e scoprendo sentieri meno conosciuti del parco. (7-8 h circa escluso trasporti).**

Pranzo al sacco.

Tutte le pratiche corpo- mente erano rivolte a lasciarsi ispirare dalla natura per poi produrre un breve componimento sul nostro 'sentire' in relazione all'esperienza fatta, a qualcosa che ci aveva sorpreso.

Ndr. Nel parco del Portofino ho realizzato diverse esperienze anche con appoggio culinario all'agririfugio Molini e all'Eremo ( quest'ultimo all'interno del poco conosciuto sentiero dei monaci del Parco che parte dalla visita dell'Abbazia della Cervara).

**Agosto 2021**

**Esperienze di Nature Walking Yoga by night con partenza alle 18.30 e rientro intorno alle 22 ( con pila frontale).**

In alcuni casi piccolo spuntino a metà cammino.

In altri conclusione con bagno in mare notturno.

Esempi realizzati:

**Anello Chiavari, Ri Alto, Curlo, connessione per un tratto al sentiero 5 torri e rientro su Chiavari.**

**Anello: Cavi Borgo, salita paradiso, Santa Giulia, Carmo, e ritorno per altre creuze fino a Cavi Borgo.**

Tema: andare verso il silenzio. Attenzione al mutare dei colori, suoni, odori e percezioni dalla luce al buio in un lento tramontare del sole. Piccole pratiche di ascolto nel bosco, della vita animale e vegetale che in realtà si risveglia proprio quando la notte cala.

Osservazione delle stelle e della Luna. Pratiche di respirazione e concentrazione ma anche momenti ludici con piccoli giochi sulla fiducia.

**Maggio 2021**

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

[workingeasytogether@gmail.com](mailto:workingeasytogether@gmail.com) – [elisabettabeccaria@gmail.com](mailto:elisabettabeccaria@gmail.com) +393497372120

## **Partenza da S. Pietro di Rovereto salita a Cerisola, Semorile, Monte Anchetta, Madonnetta, e rientro a s. Pietro. (7-8 h circa escluso trasporti)**

Una bellissima esperienza verso piccoli borghi pochi conosciuti che ci ricordano la fatica, la pazienza e la tenacia delle terre liguri, ancorate a terrazzamenti scoscesi.

Tema: *il cuore*.

L'abbiamo ascoltato, movimentato e 'aperto' all'incontro con l'altro, con la natura, con il momento presente.

Un'esperienza consapevole e gioiosa con il piacere di stare insieme liberando la mente e sciogliendo i nodi del cuore!

*Altre esperienze in Val d'Aveto*

### **Luglio 2020**

Foresta del penna - casermette del Penna – Parco dell'Aveto.

#### **Opzioni:**

#### **(7-8 h circa escluso trasporti)**

Arrivo con l'auto al rifugio Casermette del Penna, giro ad anello fino a raggiungere Prato Mollo e ritorno.

Salita al Penna e ritorno.

Sentieri nel parco dell'Aveto con partenza e rientro dal/al rifugio.

Possibilità di escursione/i di uno o più giorni.

La modalità dell'escursione è sempre **naturewalkingyoga** ovvero respirata, accessibile a tutti, che mantiene un corpo consapevole con piccole pratiche di riscaldamento, stretching dei meridiani, respirazione etc...

e una mente calma favorendo la connessione tra il panorama in cui siamo immersi e il nostro panorama interiore, che muta durante il cammino.

### **Giugno 2020**

#### **Anello con partenza a piedi dal passo della Scogliana, salita al monte Caucaso e ritorno.**

Dalla vetta del Monte Caucaso si osserva un vastissimo panorama, aperto specialmente verso sud, sulla costa e sul mare: la vista si spinge fino alle isole toscane e alla Corsica, e più a ovest fino alle Alpi Apuane. Girando in senso antiorario, poi, si vedono tutti i massicci più alti dell'Appennino Ligure, dal Monte Gòttero ai monti Aiona, Penna e Maggiorasca, il vicino Monte Ramaceto, la Catena dell'Àntola fino al Monte Alfèò, e poi il meno elevato Appennino Ligure occidentale che sfuma nei lontani crinali delle Alpi Liguri.

Tema della giornata: consapevolezza e radicamento.

Ispirati dai testi ed esperienze del monaco zen Thich Nath Hanh e da piccole pratiche di radicamento corporeo ispirate allo yoga grazie agli amici alberi che ci hanno protetto dal caldo quasi tutto il percorso.

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

[workingeasytogether@gmail.com](mailto:workingeasytogether@gmail.com) – [elisabettabeccaria@gmail.com](mailto:elisabettabeccaria@gmail.com) +393497372120

**Altri itinerari interessanti da proporre sono:**

**Anello con partenza stazione fs di Riva trigoso e rientro passando per punta Baffe, Colle Lago e Maniarta.**

**Alcuni anelli semplici sopra Chiavari, sopra Lavagna, Sestri Levante e sopra Zoagli.**

**Anello da Levanto a Monterosso passando da punta Mesco e rientro in treno o per un sentiero irto e panoramico.**

**Nature walking yoga é un' esperienza unica per conoscere il territorio e stupirsi a ritmo lento e respirato!**

La varietà dei temi proposti sono riepilogati alla pagina web dedicata.

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

Le esperienze sono ricche di per sé ma è prezioso abbinarle ad un momento culinario ( aperitivo, degustazione o pranzo) in qualche locale tipico o a qualche laboratorio di degustazione in mezzo agli uliveti.

Così avevo fatto negli uliveti del ristorante La Bilaia di Lavagna una domenica mattina con aperitivo vegetariano annesso e in altri luoghi del territorio.

E' un'esperienza versatile che può rispondere alle esigenze di tutti adattandola a tempi, luoghi, partecipanti sempre in modo autentico, consapevole, leggero e allegro.

Grazie!

*Elisabetta Beccaria*

*Workingeasytogether*

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

[workingeasytogether@gmail.com](mailto:workingeasytogether@gmail.com) – [elisabettabeccaria@gmail.com](mailto:elisabettabeccaria@gmail.com) +393497372120