



LE TRE VIE IN VIAGGIO

CALABRIA tra tradizione e spiritualità

20 – 27 Ottobre 2024

La Calabria è una terra che incanta, un gioiello incastonato tra le acque cristalline del Mediterraneo, un inno alla bellezza naturale in cui ogni angolo è una scoperta, e dove tradizione e spiritualità si fondono. A Capo Vaticano, dove soggiorneremo, e Tropea il mare si tinge di un profondo azzurro, incorniciando spiagge di sabbia bianca e scogliere imponenti che si tuffano nel blu.

In alto, tra i boschi delle Serre, sorge Serra San Bruno luogo di pace e di meditazione immerso nella natura. La spiritualità che pervade questo angolo di mondo sembra sospendere il tempo, invitando il visitatore a una riflessione profonda e silenziosa.

Non lontano i resti del Monastero di San Domenico e Soriano Calabro raccontano storie di fede e mistero, mentre le Grotte di Zungri testimoniano la vita rupestre e la resilienza di antiche comunità. Luoghi che evocano un fascino arcaico, un legame indissolubile con la terra e le tradizioni ancestrali. Le danze tradizionali accompagneranno le nostre serate con ritmi vivaci e coinvolgenti a testimoniare la gioia di un popolo che ha saputo conservare il proprio patrimonio culturale.

La struttura che ci accoglierà sorge sul promontorio di Capo Vaticano, la spiaggia di Groticelle è raggiungibile in pochi minuti a piedi. Tropea, antica città ricca di edifici storici che affacciano su vicoli caratterizzati da negozi di artigianato e prodotti locali, si trova a 8 km di distanza.

PROGRAMMA DI VIAGGIO

1° giorno – Domenica 20 Ottobre

Ore 15,00: Accoglienza di partecipanti presso l'Hotel Baia dal Capo (Contrada Capo Vaticano – Ricadi VV), sistemazione nelle camere doppie con bagno privato

Ore 17,00: Presentazione delle attività e condivisione

Ore 19,00: Cena mediterranea

Ore 20,30: Chiacchierata con Enrica Bortolazzi e il dott. Antonino Frustaglia

2° giorno – Lunedì 21 Ottobre

Ore 7,30: Yoga del risveglio

Ore 8,30: Colazione mediterranea

Ore 10,00: Camminata nei boschi di Capo Vaticano con Enrica Bortolazzi e il dott. Antonino Frustaglia

Ore 13: Pranzo mediterraneo con camminata postprandiale

Ore 16: Alimentazione mediterranea fonte di salute, conferenza con il dott. Frustaglia

Ore 19: Cena mediterranea

Ore 20,30: Danza della gioia con Irene Benzoni e il dott. Antonino Frustaglia

3° giorno – Martedì 22 Ottobre

Ore 7,30: Yoga del risveglio

Ore 8,30: Colazione mediterranea

Le Tre Vie srl società benefit

Sede legale: Via Leonardo Da Vinci, 20; 25122 Brescia

Sede operativa: Via Calabiana 6 – 20139 Milano

letrevieinviaggio@letrevie.it - letrevie@unapec.it

C.F. e P.IVA: 03926780986

R.I.: 03926780986 / REA: BS – 574658 C.S. 10.000,00€ i.v.



Ore 9,30: Partenza per il Museo Archeologico di Soriano Calabro e visita resti del monastero di San Domenico

Ore 12,30: Pranzo al sacco a Serra San Bruno e cammino postprandiale

Ore 14,00: Visita al Monastero di Serra San Bruno e immersione nella dimensione spirituale del luogo

Ore 16,30: Meditazione con Enrica Bortolazzi e il dott. Frustaglia

Ore 17,30: Rientro in struttura

Ore 19,00: Cena mediterranea

Ore 20,30: La salute è nelle nostre mani, conferenza con il dott. Frustaglia

4° giorno – Mercoledì 23 Ottobre

Ore 7.30: Yoga del risveglio

Ore 8,30: Colazione mediterranea

Ore 10.00: Attività di movimento fisico in mare e in spiaggia

Ore 12,30: Pranzo stile calabrese e cammino postprandiale

Ore 13, 30: Riposo

Ore 15.00: Visita a Capo Vaticano e a Tropea con Enrica Bortolazzi e il dott. Antonino Frustaglia

Ore 19.00: Cena mediterranea

Ore 20,30: Presentazione del libro Il Manuale della Longevità Felice a cura di Enrica Bortolazzi e del dott. Frustaglia

5° giorno – Giovedì 24 Ottobre

Ore 7.30: Yoga del risveglio

Ore 8,30: Colazione mediterranea

Ore 9,30: Visita alle grotte di Zungri

Ore 12,30: Pranzo mediterraneo e cammino postprandiale

Ore 13,30: Riposo

Ore 16.00: Cucina mediterranea calabrese/visita e meditazione a Grotticelle

Ore 19.00 cena mediterranea

6° giorno – Venerdì 25 Ottobre

Ore 7.30: Yoga del risveglio

Ore 8,30: Colazione mediterranea

Ore 9,30: Meditazione a Grotticelle o gita in barca (in base al meteo)

Ore 12,00: Rientro in struttura

Ore 13.00: Pranzo mediterraneo e cammino postprandiale

Ore 14: Riposo

Ore 16.00: Conferenza in spiaggia “La gioia e la bellezza del creato” con il dott. Frustaglia

Ore 19,00: Conferenza sul senso del digiuno on il dott. Frustaglia

Ore 20,00: Lezione di tarantella calabrese / pizzica e canzoni stonate con Irene Benzoni

7° giorno – Sabato 26 Ottobre

Ore 7.30: Yoga del risveglio

Ore 8,30: Colazione mediterranea

Ore 10,00: Attività motoria con giochi di squadra in spiaggia ed in mare

Ore 12,30: Pranzo mediterraneo e cammino postprandiale

Ore 14,00: Riposo



Ore 16.00: Cerchio di condivisione finale

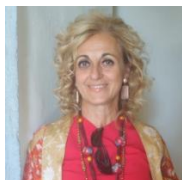
Ore 19.00: Cena mediterranea

Ore 20,30: Danza della luce con Irene Benzoni e il dott. Frustaglia

8° giorno – Domenica 27 Ottobre

h 9,30: colazione rinforzata, saluti finali e ... partenza!

Sarete accompagnati da:



Enrica Bortolazzi. Presidente della Fondazione La Grande Via, laureata al Dams di Bologna, è giornalista e fotografa di reportage, istruttrice di yoga e organizzatrice eclettica di eventi. È autrice de “Il silenzio dell’eremo” e “La danza dei semi stellati” e co-autrice, con il dott. Berrino de “Il Mandala della vita” e de “La Foresta di Perle”.



Antonino Frustaglia. Laureato in Medicina e Chirurgia, specializzato in Gerontologia e Geriatria, in Malattie dell’Apparato Cardiovascolare. Ha conseguito il Diploma in Agopuntura Tradizionale Cinese. Ha organizzato congressi, eventi scientifici e divulgativi in ambito geriatrico, cardiovascolare e sul tema dell’alimentazione. Svolge attività divulgativa scientifica anche attraverso canali radiofonici e televisivi.

**IL PROGRAMMA POTRÀ SUBIRE VARIAZIONI PER RAGIONI METEO,
LOGISTICHE O ALTRE ESIGENZE TECNICHE.**

ISCRIZIONI ENTRO IL 15 SETTEMBRE 2024

LA QUOTA DI PARTECIPAZIONE È DI 1.350 EURO A PERSONA E COMPRENDE

- Soggiorno in camera doppia con bagno privato (l’opzione camera singola è disponibile su richiesta, fino ad esaurimento posti, con una maggiorazione di 140 euro).
- Tutti i pasti indicati nel programma, l’alimentazione sarà vegetariana eventualmente con aggiunta di pesce.
- Visite ed escursioni, come indicato in programma.
- Accompagnatori: Enrica Bortolazzi e Dott. Antonino Frustaglia.
- Assicurazione base Europ Assistance Group.

LA QUOTA DI PARTECIPAZIONE NON COMPRENDE

- Il viaggio di andata e ritorno verso e dalla struttura Hotel Baia dal Capo (Contrada Capo Vaticano – Ricadi VV). La distanza dall’aeroporto di Lamezia Terme all’hotel è di circa 80 km e può essere coperta con le seguenti opzioni: navetta dall’aeroporto diretta alla Stazione FS di Lamezia e treno per Ricadi via Tropea oppure Taxi su richiesta Aeroporto-Hotel al costo indicativo di € 80,00 a persona.
- Polizza annullamento viaggio.



- Escursioni e visite facoltative non previste in programma.
- Supplementi per camera singola (l'opzione camera singola è disponibile su richiesta, fino ad esaurimento posti, con una maggiorazione di 140 euro) o per sistemazioni diverse da quelle indicate in programma.
- Pasti non compresi nel programma.
- Menù a la carte, bevande, mance, facchinaggi, extra di carattere personale e tutto ciò che non è citato nella voce "La quota comprende".

Informazioni

- Al momento dell'iscrizione si ritengono lette e accettate le condizioni di partecipazione indicate nel programma e nei relativi allegati.
- È dovere dei partecipanti informare l'organizzazione di eventuali allergie/intolleranze, di difficoltà motorie o altre situazioni che richiedano attenzione particolare.
- Il programma potrebbe subire modifiche a causa delle condizioni meteorologiche, per ragioni logistiche o altre esigenze tecniche.
- Il viaggio sarà effettuato con un minimo di 20 partecipanti.

Documenti

- È richiesto un documento di identità in corso di validità.

Abbigliamento e calzature

- Abbigliamento comodo, adatto anche alle attività olistiche, felpa o maglia per il mattino e la sera.
- Tappetino e/o telo per le pratiche.
- Giacca anti pioggia/antivento, ombrellino (per passeggiare anche in caso di brutto tempo).
- Scarpe da trekking o comunque adatte al cammino con suola antiscivolo.
- Zainetto per le passeggiate
- Borraccia
- Costume da bagno, cappellino e crema solare
- Ciabatte
- Medicinali (qualora se ne faccia uso)

Per iscrizioni e informazioni tecniche (documenti richiesti, ecc.)

letrevieinviaggio@letrevie.it

349-4219837



LE TRE VIE IN VIAGGIO

ORGANIZZAZIONE TECNICA

Le Tre Vie in viaggio di Le Tre Vie srl società benefit

Via Arcivescovo Calabiana 6 - 20139 Milano

CF e P.IVA 03926780986

Tel. 349-4219837

Autorizzazione amministrativa REP_PROV_BS/BS-SUPRO/0033955 del 10/05/2019
Le Tre Vie srl ha stipulato, ai sensi dell'art. 50 del Codice del Turismo (D. Lgs. n. 79 del 23 Maggio 2011): Polizza RC n° 50 30298GV presso SARA-Agenzia Arezzo Arno, Massimale di 2.000.000 €; Garanzia insolvenza fallimento N° 6006002126 – NOBIS compagnia di assicurazioni S.p.A. (centrale operativa 800894123 /+39.039.9890.702).