



LA GRANDE VIA

LA VIA DELLE FORESTE - CASENTINO

Programma dettagliato

VENERDÌ 11 LUGLIO

- ore 10 - 10:30 Ritrovo presso l'albergo
ore 11:00 Presentazione del programma e dello staff a cura di Andrea Pellegrini, Luigi Gatti, Massimo Provasi e Enrica Bortolazzi.
ore 12:00 Brunch
ore 13:30 Partenza per escursione nella foresta che circonda il paese di Badia Prataglia, tra Vetriceta, Capanno, Fosso del Pontone e Campo dell'Agio (durata 4 ore circa, dislivello 250 metri) con visita all'arboreto più antico d'Italia. Interventi a cura di Andrea Pellegrini e di Luigi Gatti. Rientro in albergo.
ore 19:30 cena in albergo
ore 20:30 le nostre guide ci accompagneranno in un'inedita escursione serale, con una lunga sosta nelle amache, per una pausa notturna di relax e contemplazione guidata da Massimo Provasi. Attraverso pratiche di respirazione mirate, assorbiremo le proprietà benefiche del bosco, risvegliando i sensi e radicandoci nel momento presente.

SABATO 12 LUGLIO

- ore 7:30 pratiche olistiche del mattino con Massimo Provasi. Con movimenti consapevoli e attività fisiche calibrate, integreremo corpo e spirito nell'ambiente circostante, perché queste giornate diventino un'opportunità di trasformazione e profonda rigenerazione.
ore 8:00 colazione
ore 9:30 partenza per escursione nella foresta tra Capanno, Fangacci, Monte Penna, Passo della Crocina e Campo dell'Agio (durata circa 7 ore, attività olistiche comprese, dislivello di 500 metri). Pranzo al sacco incluso. Relax sulle amache, dentro la faggeta. Interventi a cura dello staff.
ore 17:30 rientro in albergo
ore 20:00 cena in albergo
ore 21:30 breve passeggiata in notturna nel bosco e meditazione serale con Massimo Provasi.

DOMENICA 13 LUGLIO

- ore 7:30 pratiche olistiche del mattino con Massimo Provasi che creerà, con tamburi, gong e strumenti armonici, un ponte sonoro tra il nostro mondo interiore e l'energia vibrante della foresta. Attraverso il suono avremo l'opportunità di entrare in connessione profonda con la Natura.
ore 8:00 colazione
ore 10:00 spostamento in auto di 10 minuti fino alla località Cancellino e escursione tra Passo Lupatti e Poggio della Lombardona (durata circa 5 ore, attività olistiche comprese, dislivello di 300 metri). Pranzo al sacco incluso. Momento di condivisione finale prima dei saluti.
ore 16:30 conclusione lavori

Il programma è indicativo e potrà subire variazioni in funzione del meteo, di esigenze organizzative e delle caratteristiche del gruppo partecipante