



LA VIA DELLE FORESTE

Medicina Tradizionale Cinese e Qi Gong: l'energia vitale nel bosco

29-31 maggio 2026

La Via delle Foreste è un percorso esperienziale che fonde gli insegnamenti delle Tre Vie del Benessere con i profondi benefici di un'immersione nella Natura per contrastare lo stress e rigenerare corpo, mente e spirito attraverso le virtù terapeutiche delle foreste.

PROGRAMMA

VENERDÌ 29 MAGGIO – Entrare nel RITMO della Foresta

Tema del giorno: Radicamento e Ascolto

Ritrovo al Santuario ore 10:00-10:30

Mattina

Arrivo al Santuario e accoglienza

Presentazione delle attività a cura dei conduttori

Introduzione ai principi del Taoismo: *Wu Wei* (agire senza sforzo), *Yin/Yang* (dialogo degli opposti), *Ziran* (spontaneità naturale)

Brunch al Santuario

Pomeriggio: L'incontro con la Foresta Sacra

Pratica di radicamento e apertura del cuore

Prima camminata meditativa lenta: connessione con *Yong Quan* (Rene 1, fonte zampillante) - il corpo si accorda al ritmo della Terra

Escursione ai dintorni del Santuario

- Le Colonne del Santuario (abeti monumentali)
- Cappella della Madonna del Faggio (il faggio tricentenario)
- Ascesa lungo la cresta del Monte Penna
- Valle dell'abete bianco di 54 metri
- *Durante il cammino:* pratiche di ascolto profondo, lasciare andare il "rumore", assecondare il ritmo naturale
- **Ore di cammino:** 2 circa | **Dislivello:** 150 metri

Sosta al Sasso Spicco

Meditazione seduta in coerenza cardiaca nel luogo più amato dai frati - il silenzio diventa maestro

Visita contemplativa

Corridoio della Processione, Letto di San Francesco, Cappella delle Stimmate, robbiane della Basilica

Le Tre Vie srl società benefit

Sede legale: Via Leonardo Da Vinci, 20 - 25122 Brescia (BS)

Sede operativa: Via Arcivescovo Calabiana 6 - 20139 Milano

C.F. e P.IVA: 03926780986 - letrevie@unapec.it - R.I.: 03926780986 / REA: BS - 574658 - C.S. 10.000,00€ i.v.



Sera

Cena al Santuario

Meditazione serale della quiete

SABATO 30 MAGGIO – FLUIRE, movimento come preghiera

Tema del giorno: Trasformazione e Presenza

Mattina

Risveglio con Qi Gong all'alba

Armonizzazione di organi, meridiani, emozioni e stagioni interiori

Colazione al Santuario

Taiji Quan: preparazione al cammino

Ogni gesto è ascolto e connessione, ogni passaggio è trasformazione

Giornata: Il Periplo del Sacro Monte

Grande escursione circolare

- Area della Melosa
- Massi erratici di Sasso Cavallino e Grotta di Fra David
- Bosco monumentale: muschi, licheni, faggi secolari
- La Ghiacciaia (storia e contemplazione)
- La Scogliera: vista spettacolare del Santuario
- Villaggio della Beccia
- Bosco delle Fate
- *Durante il percorso:* camminiamo come l'acqua - poca fretta, tanta resilienza. Pausa di contemplazione e pratiche lungo il sentiero
- **Ore di cammino:** 5 circa | **Dislivello:** 250 metri
- **Pranzo al sacco** (preparato dal Santuario)

Pomeriggio

Rientro e tempo libero per rigenerarsi

Meditazione in piedi: il *Dantian* come centro

Il cuore come ponte tra Cielo e Terra

Meditazione della Perla

Armonizzazione dei meridiani straordinari

Sera

Cena al Santuario

Condivisione della giornata nel silenzio consapevole



DOMENICA 31 MAGGIO – UNIRE, dare senso a ciò che siamo

Tema del giorno: Sintesi e Ritorno

Mattina

Risveglio con Qi Gong

Il corpo è leggero, la mente più pulita, il cuore più presente

Colazione al Santuario

Pratica conclusiva di Taiji Quan e Qi Gong come sintesi

La radice profonda, il movimento fluido, il cuore aperto come gli alberi che ci accolgono

Ascesa alla vetta del Monte Penna

- Attraverso abeti maestosi e faggi contorti
- Sosta meditativa al masso di Fra Lupo (luogo simbolico della vita di San Francesco)
- Il terrazzo naturale: vista sulla Valle Santa e sul bosco della Ghiacciaia
- Discesa contemplativa con tappa al cimitero dei frati
- *Durante il cammino*: meditazione guidata in cammino condiviso - non c'è più separazione tra dentro e fuori, tra passo e respiro, tra essere umano e natura
- **Ore di cammino**: 2 | **Dislivello**: 200 metri
- **Pranzo al sacco** (preparato dal Santuario)

Cerchio di chiusura

Condivisione finale: riportiamo con noi il ritmo del bosco, la semplicità del Dao e la memoria di un cuore allineato alla sua natura

Saluti e partenza ore 14:00 circa

ATTENZIONE: I pasti serviti saranno vegetariani. La cucina è quella del Santuario quindi è richiesto un certo di spirito di adattamento: saranno gestite, per quanto possibile, le allergie e le intolleranze ma non le preferenze.

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



LA QUOTA DI PARTECIPAZIONE È DI 480 EURO A PERSONA E COMPRENDE

- Pernottamento in camere doppie o triple in condivisione con bagno
- Pasti in pensione completa (anche pranzo al sacco, i pasti sono vegetariani)
- Tutte le attività indicate nel programma
- Assicurazione base

LA QUOTA DI PARTECIPAZIONE NON COMPRENDE

- Eventuale supplemento per la camera singola (30 euro) se disponibile.
- Tassa di soggiorno di 3 euro al giorno da versare direttamente al Santuario all'arrivo, in contanti.
- Eventuali extra di carattere personale
- Tutto ciò che non è citato nella voce "La quota comprende"

COSA PORTARE

Consigliamo abbigliamento e attrezzatura da trekking. Segnaliamo gli accessori e i capi fondamentali per vivere in serenità l'esperienza del bagno in foresta.

Zaino: portare **due zaini** da trekking (oppure uno zaino+altro bagaglio): **uno piccolo** per le escursioni quotidiane (per contenere il bento del pranzo, la borraccia, una felpa e poco altro) e **un altro grande** con tutto il necessario per i 3 giorni. Lo zaino grande (o bagaglio alternativo) viene lasciato in albergo.

Scarponcini da trekking: le scarpe adatte sono fondamentali per evitare di farsi male. Devono necessariamente essere scarpe con suola battistrada, traspiranti e comode visto che serviranno per molte ore e più giorni. Chi non sarà attrezzato con le calzature adatte non potrà effettuare l'escursione. Consigliabile una seconda calzatura più leggera per quando non si è in escursione.

Giacca da escursionismo: considerate le escursioni termiche diurne e stagionali, è meglio dotarsi sempre di una giacca impermeabile, traspirante e antivento con tasche interne ed esterne e cappuccio.

Pantaloni da trekking: meglio un pantalone lungo di tessuto impermeabile e con tasche

Maglia termica: traspirante e protettiva rispetto al caldo diurno ed eventuale freddo per le escursioni notturne.

Bastoncini da trekking: utili per dare sostegno nella camminata, meglio quelli telescopici.

Cappello: per ripararsi dal sole basta un semplice berretto con visiera per la giornata.

Calzettoni: scegliere calzettoni di cotone traspirante, con punta e tallone rinforzato.

Felpa e pile: meglio avere con sé una felpa da tenere o addosso o come cambio nello zaino.

Borraccia: da tenere sempre a portata di mano, è vivamente raccomandata la borraccia da 1,5 litri o se più pratiche due borracce da 0,75 ml.

Torcia o lampada frontale: necessaria per le escursioni serali.

Occhiali da sole: per le belle giornate di sole.

Crema solare, burro cacao e lozione antizanzare: per evitare scottature, screpolature dovute al sole o al vento e punture indesiderate.

Kit di sicurezza: ghiaccio secco, lozione contro insetti indesiderati, arnica o pomata affine.

Sacchetto per i rifiuti: Ricordiamo che non si potrà lasciare nulla nella foresta. Sarà dunque necessario munirsi di sacchetto da utilizzare per i propri rifiuti.

Documenti: è necessario essere muniti di documento d'identità.



LE TRE VIE IN VIAGGIO



LA VIA DELLE FORESTE

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).

Le Tre Vie srl società benefit

Sede legale: Via Leonardo Da Vinci, 20 - 25122 Brescia (BS)

Sede operativa: Via Arcivescovo Calabiana 6 - 20139 Milano

C.F. e P.IVA: 03926780986 - letrevie@unapec.it - R.I.: 03926780986 / REA: BS – 574658 - C.S. 10.000,00€ i.v.