



Data Escursione:

dal 06-10-2023 al 08-10-2023

## Tabella Tecnica

Proposta da :	NOITREK APS Associazione di Promozione Sociale
Tipologia :	
Dislivello :	230 m
Ore :	4 ore
Difficoltà :	T/E
Lunghezza :	7 km



## Descrizione

## Yoga Trek Maremma Argentario

Senti il bisogno di evadere per qualche giorno?

Hai voglia di rilassarti e di immergerti nella bellezza della Maremma?

Vuoi scoprire come, attraverso lo yoga e il trekking si possono assorbire nuove energie di leggerezza e serenità?

Ci attende un'emozionante esperienza in un luogo magico dove tutto sembra possibile!

La natura rigogliosa della Maremma vissuta da dentro, lo spettacolo dei panorami e delle spiagge del Monte Argentario offrono l'ambiente ideale per essere vissuti in pace, in libertà.

Nel raggio di pochi chilometri troviamo ambienti molto diversi tra loro eppure perfettamente armonici e complementari.

Vivere i nostri giorni immersi al confine del Parco dell'Uccellina, a pochi minuti dal mare eppure in piena campagna, ci darà sensazioni nuove, emozioni sottili;

immergerci nel mare verde della pineta domestica desterà spontaneamente il nostro senso della meraviglia;

tuffarci nel blu di alcune delle spiagge più belle del centro Italia ci darà brividi frizzanti e rilassanti.

E il nostro sguardo raggiungerà distanze da sogno dove l'orizzonte si perde nel pensiero.

Di tutto ciò faremo nutrimento interiore aprendo, con la pratica yoga del mattino, la nostra giornata, i nostri sensi, il nostro respiro.

E ancora a conclusione delle nostre visite quotidiane (o durante le escursioni stesse) la pratica del pomeriggio ci aiuterà a custodire dentro di noi i tesori che avremo incontrato.

E la sera, la sera cibo prelibato nel vicino agriturismo\*, altra eccellenza di questa terra baciata dal cielo! (i piatti appartengono alla tradizione maremmana).

Dormiremo in un agriturismo nei pressi di Talamone, ne occuperemo gli alloggi distribuendoci in strutture di varie dimensioni: 2/3/4 letti per appartamento.

A 3 Km dal bel mare di Talamone, l'agriturismo è una Azienda Agricola biologica situata nel Parco Naturale della Maremma, ai piedi dei Monti dell'Uccellina.

Un luogo mantenuto autentico nel suo contesto. Dove i colori, i profumi, il paesaggio, i suoni della natura cambiano con l'avvicinarsi delle stagioni.

E tutt'intorno questa Magica Maremma con le sue spiagge incontaminate e la sua natura selvaggia.

L'agriturismo è riconosciuto dall'Ente Parco Regionale della Maremma come "Esercizio Consigliato con qualificazione di ECCELLENZA AMBIENTALE"

Tutti gli appartamenti del nostro agriturismo sono forniti di cucina attrezzata pertanto, oltre che per la colazione e per i panini del pranzo, ci si può organizzare autonomamente anche per le cene.

\*Per coloro che preferiscono mangiare fuori consigliamo un agriturismo a 700 metri dal nostro la cui eccellente cucina è a base di prodotti propri (carne, verdure, frutta, dolci ecc.) e il costo è davvero irrisorio.

A chi volesse provare altre strutture possiamo indicare diversi altri ristoranti nella zona.

Posti limitati e presumo si esauriranno presto, per cui consiglio di prenotare prima possibile.

## PROGRAMMA

Venerdì 6 Ottobre

Arrivo ore 10:30 Visita guidata alla Riserva Naturale Duna Feniglia (probabile parcheggio a pagamento).

Ci accompagnerà un Maresciallo della Guardia Forestale profondo conoscitore della Riserva e della sua storia. In particolare ci

condurrà attraverso una recente installazione da lui stesso curata.

All'interno della pineta potremo incontrare lo stele dedicato al supremo artista che nel '600 ha rivoluzionato la storia della pittura:

Caravaggio

Km 11 dislivello mt 51

Arrivo in agriturismo, registrazione documenti ed è subito ... yoga!

Sabato 7 Ottobre

Pratica di Yoga

km 10,5 dislivello mt 120

Visita al Parco dell'Uccellina con Cristina, guida ambientale specializzata ad escursioni nel Parco. Faremo un giro della durata di circa 4 ore per godere dello splendore naturalistico e storico-archeologico del parco. In particolare giungeremo fino alle Torri dislocate sulle alture.

Pratica di Yoga

Domenica 8 Ottobre

Pratica di Yoga

Km 7 dislivello mt 335

Raggiungeremo in auto il Monte Argentario in una zona a ridosso dei panorami più coinvolgenti della zona.

La nostra escursione ci porterà a Torre Capo d'Uomo da dove potremo perdere lo sguardo su tutto il Tirreno centrale.

Non sarà difficile vedere, oltre le isole dell'arcipelago Toscano, il profilo della selvaggia Corsica. Raggiungeremo poi il mare in una delle spiagge più belle della Toscana

. Si aprirà d'improvviso il panorama dinanzi a noi e in breve saremo in un vero e proprio paradiso.

Praticheremo sul posto una Meditazione Guidata

**CONTRIBUTO DI PARTECIPAZIONE**

L'organizzazione dell'evento ed il relativo contributo di partecipazione, quale rimborso delle spese di gestione dell'evento, è competenza dell'accompagnatore che ne determina l'importo in funzione dei diversi livelli di impegno e difficoltà delle escursioni.

Contributo di partecipazione 225 € a persona

Utilizzo doppia uso singola +30 € a notte

**LA QUOTA COMPRENDE**

2 notti in appartamento da 2/3/4 posti letto

5 lezioni di Yoga (guidate da Elisa Tamagnini socia YANI) 3 Escursioni

**NON COMPRENDE**

Spese di viaggio, pasti, ingresso e visita guidata al Parco dell'Uccellina (20/25 euro a persona), tassa di soggiorno e tutto quanto non previsto ne "la quota comprende".

**ACCOMPAGNANO**

AEV/ATUV Vinicio la Pietra 3457345608

Whatsapp: <http://wa.me/3457345608>

Facebook: <https://www.facebook.com/vinicio.lapietra.9>

**PER INFORMAZIONI E PRENOTAZIONI**

Vinicio La Pietra 3457345608

**TUTTE LE ESCURSIONI SONO MEDIO FACILI**, quindi adatte a tutti coloro che sono abituati a camminare in natura, anche su terreni frastagliati e sconnessi.

Evento riservato ai soci in regola con il tesseramento (tessera Federtrek 15 € ove non presente, durata 365 gg dalla sottoscrizione).

Gli itinerari potranno subire variazioni in base alle condizioni meteo o nel caso in cui i percorsi non fossero ritenuti sicuri dagli accompagnatori.

**IL WEEKEND E' ORGANIZZATO IN COLLABORAZIONE CON L'AGENZIA DI VIAGGI QUATTRO VACANZE.**

Tutti i soci partecipanti dovranno versare obbligatoriamente una caparra di € 75, non rimborsabile se non per comprovati gravi motivi di salute o forza maggiore all'agenzia " Quattro Vacanze".

Intestazione: ITACASOLUZIONI SRL BY QUATTROVACANZE

IBAN IT 13 P053 8503 2000 0000 0002 915

specificando nella causale: "Acconto – Nome e Cognome – Yoga Trek Maremma Argentario con NoiTrek"

N.B Prima di procedere con la prenotazione è necessario contattare gli accompagnatori. Prenotazioni fino ad esaurimento dei posti disponibili.

Inviare copia del bonifico unitamente ai vostri dati anagrafici su whatsapp al 3457345608 indicando eventuali intolleranze alimentari.

Per la sottoscrizione o rinnovo della tessera scarica il modulo al seguente link:

<https://www.noitrek.it/tesseramento/>

Gli itinerari potranno subire variazioni in base alle condizioni meteo o nel caso in cui i percorsi non fossero ritenuti sicuri dagli accompagnatori.

L'evento è riservato ai soci Federtrek in regola con il tesseramento (tessera Federtrek €15, ove non presente, durata 365 gg dalla sottoscrizione).

Chi non possiede la tessera potrà sottoscriverla il giorno stesso dell'escursione avendo cura di indicare nel messaggio whatsapp anche luogo e data di nascita e di compilare e presentare all'accompagnatore l'apposito modulo scaricabile al seguente link:

<https://www.noitrek.it/tesseramento/>

**ANNULLAMENTO/MODIFICHE**

Gli accompagnatori a loro discrezione, si riservano il diritto di annullare o modificare l'itinerario proposto per garantire la sicurezza, in funzione delle condizioni meteo, del sentiero o degli stessi partecipanti.

Il partecipante già prenotato all'escursione che non potesse partecipare, dovrà avvisare per tempo l'accompagnatore per ragioni organizzative.

**DISPOSIZIONI ANTI COVID-19**

In forza delle disposizioni anti COVID-19 non è possibile organizzare il car pooling e assegnare i posti.

Per favore leggi con attenzione le raccomandazioni di FederTrek per partecipare all'escursione in tutta sicurezza:

<http://www.federtrek.org/?p=3836#3n09i7t2r5e2k>

**COSA PORTARE - ABBIGLIAMENTO**

Abbigliamento idoneo a una escursione e alla permanenza in montagna o in natura, in particolare:  
Calzature da trekking (obbligatorie, no scarpe da ginnastica), Zaino adatto al trasporto del necessario per la giornata.  
Necessario un capo impermeabile da indossare all'occorrenza come strato più esterno protettivo. Se del caso, felpa o pile,  
guanti e cappello, consigliata una torcia frontale e bastoncini.

Raccomandato almeno 1 litro d'acqua, pranzo al sacco e snack energetici (frutta secca, cioccolata, barrette).

Gli accompagnatori sono a disposizione per suggerimenti e indicazioni utili.

Qualora gli accompagnatori giudicassero non adeguato l'equipaggiamento posseduto dall'escursionista potranno non accettarne la partecipazione all'attività.

#### ELENCO COMPLETO DELLE ESCURSIONI

Visita il sito: [www.noitrek.it](http://www.noitrek.it)

Seguici su Telegram: <https://t.me/joinchat/WNnU7RPz-Z7-5AeX>

Metti "mi piace" alla nostra pagina ufficiale:

<https://www.facebook.com/Noitrek>

Iscriviti al gruppo della nostra comunità:

<https://www.facebook.com/groups/467008183834051/>

**CHI VUOLE RICEVERE LA NOSTRA NEWSLETTER PUÒ ISCRIVERSI**

– Alla nostra mailing list tramite questo link: <https://www.noitrek.it/newsletter/>

– Al nostro canale Telegram: <https://t.me/joinchat/WNnU7RPz-Z7-5AeX>

**Accompagnatore1:** AEV/ATUV La Pietra Vinicio

**Cell:**

**Accompagnatore2:**

**Cell:**

#### **Informazioni:**

**Nota:** Si ricorda ai partecipanti che è obbligatoria l'esibizione della tessera FederTrek e la trascrizione del numero da parte degli accompagnatori. L'attività proposta può subire cambiamenti a discrezione degli accompagnatori per ragioni sicurezza e di opportunità per il gruppo, pertanto ogni tesserato è tenuto a rispettare le modalità di partecipazione stabilite dagli accompagnatori, seguendo le loro indicazioni. In caso contrario, verrà meno il rapporto di affidamento e, quindi, l'eventuale responsabilità verso chi sceglie percorsi o modalità differenti da quelle indicate.