



LA GRANDE VIA

Alla ricerca della sorgente

PROGRAMMA

10-18/08/2018

La Mausolea, Fraz. Soci; 52011 Bibbiena (AR)

Per info e iscrizioni: mausolea@lagrandevia.it; Tel. 3494219837

Venerdì 10 agosto

14.00: Ritrovo, accoglienza e presentazione del seminario a cura di Enrica Bortolazzi

15.30: Conferenza del Dott. Franco Berrino

18.00: Introduzione al Dai Shi Do, disciplina marziale dolce, fisica e interiore (adatta a tutti)

20.30: Cena e relax

Sabato 11 agosto

07.00: Colazione

08.00: Spostamento in auto*

09.00: Escursione in Vallesanta, con pranzo al sacco e trekking al fiume: un'escursione esclusiva all'insegna degli angoli nascosti e selvaggi del nostro territorio per scoprire l'incredibile biodiversità che caratterizza la Vallesanta, un'affascinante vallata ricca di ruderi di castelli e antiche vie di pellegrinaggio. L'escursione si concluderà con un bagno rinfrescante nelle acque incontaminate del torrente Corsalone.

Durata: Full Day

Lunghezza: 9 km

Dislivello: +485 m, - 485 m

16.00: Rientro a La Mausolea

17.00: Yoga con Padre Axel dell'Eremo di Camaldoli



LA GRANDE VIA

19.30: Cena

20.30: Laboratorio di Dai Shi Do

Domenica 12 agosto

07.00: Yoga

08.00: Colazione

09.30: "Alla ricerca del Sé" con Lorenzo Falsini

12.30: Pranzo

15.30: Corso di cucina con Simonetta Barcella

19.30: Cena

20.30: Chiacchierata con il Dott. Franco Berrino

Lunedì 13 agosto

07.00: Colazione

08.00: Spostamento in auto*

09.00: Acqua trekking del Pratomagno: all'avventura in uno dei torrenti più affascinanti dell'alto bacino idrografico dell'Arno incastonato nelle gole del Pratomagno. Risaliremo alcuni dei tratti più affascinanti dei torrenti meno conosciuti per immergerci in luoghi fiabeschi che rigenerano anima e spirito.

Preparatevi a guardare il torrente, ad adattarvi all'ambiente circostante utilizzando braccia e gambe per proseguire e, in caso di temperature esterne elevate, a tuffarvi nelle acque fresche e cristalline dell'Appennino! La fuga ideale dall'opprimente calura estiva delle città. Una vera e propria avventura.

Escursione impegnativa, richiesto allenamento fisico e buona capacità di muoversi in ambiente selvaggio usando braccia e gambe

Durata: Full Day

Lunghezza: 5 km

Dislivello: +223 m, - 223m

16.00: Rientro a La Mausolea

17.00: Yoga con Padre Axel dell'Eremo di Camaldoli

19.00: Cena

20.30: Laboratorio di Dai Shi Do



LA GRANDE VIA

Martedì 14 agosto

07.00: Meditazione con Lorenzo Falsini

08.00: Colazione

09.00: Trekking all'Eremo di Camaldoli con pranzo al sacco:

15.30: "La via della spiritualità" con Padre Alberto dell'Eremo di Camaldoli

19.30: Cena

20.30: Chiacchierata con il Dott. Franco Berrino

Mercoledì 15 agosto

07.00: Colazione

08.00: Relax

13.00: Meditazione con Padre Axel

13.30: Pic nic in Mausolea

14.30: Riflessione con Padre Axel dell'Eremo di Camaldoli

17.00: Attività sportiva nella palestra dei tigli

19.30: Cena

20.30: Meditazione serale con Dai Shi Do

Giovedì 16 agosto

08.00: Colazione

09.00: "La sorgente della creatività", laboratorio di manipolazione dell'argilla con Elisabetta Minini

12.30: Pranzo

14.00: Spostamento in auto

15.00: Escursione sensoriale in notturna a Camaldoli e cena al sacco: il pomeriggio, l'escursione prevede la risalita fino al crinale per godere di uno splendido panorama sul versante romagnolo del Parco. Prevista cena al sacco e, al calar della sera, prenderà vita l'escursione in notturna nella spettacolare foresta secolare di abeti bianchi che circonda l'Eremo di Camaldoli. Un trekking



LA GRANDE VIA

incentrato sul silenzio, sul buio e sull'ascolto degli abitanti della foresta che al calare della notte si accendono in un incredibile concerto di suoni avvolgenti ed emozionanti. Sensazioni a cui non siamo più abituati che sapranno coinvolgerci nell'intimo.

Evento non adatto ai bambini al di sotto dei 12 anni e ai cani.

Durata: Full Day

Lunghezza: 10 km

Dislivello: +335 m, - 335m

23.00: Rientro a La Mausolea

Venerdì 17 agosto

07.00: Colazione

08.00: Spostamento in auto*

09.00: Acquatrekking nel torrente Capraia e pranzo al sacco: trekking acquatico in uno dei torrenti più affascinanti del Massiccio del Pratomagno: il Fosso di Capraia (Talla) vicino al meraviglioso Antico Mulino di Capraia. Un'escursione esclusiva all'insegna degli angoli più nascosti e selvaggi del nostro territorio per scoprire l'incredibile biodiversità che li caratterizza e la bellezza che accompagna ogni passo. Preparatevi a guardare il torrente, ad adattarvi all'ambiente circostante utilizzando braccia e gambe per proseguire e, in caso di temperature esterne elevate, a tuffarvi nelle acque fresche e cristalline dell'Appennino! Uno spettacolo rigenerante per anima e corpo tra cascate che tolgono il fiato e pozze scavate nei millenni sulla roccia. Non saranno utilizzate attrezzature tecniche tra cui imbracature o moschettoni. Sono richiesti esclusivamente scarponi con suola non liscia, pantaloni/costume e vestiario di ricambio.

Evento di difficoltà media non adatto ai bambini, ai cani e a tutti coloro che non sono disposti a camminare con i piedi bagnati, ma soprattutto bisogna esser sempre pronti ad usare le mani per muoversi risalendo le cascate.

Durata: Full Day

Lunghezza: 8 km

Dislivello: + 400 m, - 400 m

16.00: Rientro a La Mausolea

17.00: Yoga con Padre Axel dell'Eremo di Camaldoli

19.30: Cena

21.00: Chiacchierata con il Dott. Franco Berrino

Sabato 18 agosto

07.00: Meditazione in terrazza



LA GRANDE VIA

08.00: Colazione

09.00: Corso di cucina con Simonetta Barcella: "I fermentati"

11.00: Laboratorio di rifinitura della ceramica

13.00: Pranzo

15.00: Conclusione e saluti finali

N.B. Il programma è indicativo e potrebbe subire variazioni.

*Gli spostamenti sono previsti con le auto dei partecipanti al seminario.

È consigliato portare:

- scarpe da trekking con suola non liscia o anfibia (non saranno accettati partecipanti con le scarpe da ginnastica);;
- scarpe da ginnastica;
- vestiti comodi;
- borraccia;
- termos;
- zainetto;
- vestiti per la pioggia (k-way o impermeabile);
- felpa e/o maglioncino;
- cappello;
- tappetino da yoga per chi vuole usare il proprio, in caso contrario, La Mausolea ne ha a disposizione degli ospiti.

Iscrizione:

Per effettuare l'iscrizione è necessario inviare una mail a mausolea@lagrandevia.it indicando nome e cognome dei partecipanti, recapito telefonico e indirizzo e-mail.

Evento in collaborazione con Società Cooperativa In Quiete.