

TREK E MEDITAZIONE A BADIA DI SASSO

Da venerdì 9 a domenica 11 giugno 2017

Weekend residenziale



Abbiamo deciso di andare a Badia di Sasso, bellissimo borgo di pietra immerso nel verde silenzioso delle Foreste Casentinesi, per questa nuova proposta di trek e meditazione. E abbiamo esplorato dei cammini per partire dal luogo dove soggiorneremo. Alla sera, alla mattina e durante le camminate ci soffermeremo in meditazione guidata da Gianfranco Bertagni, insegnante di Meditazione a Bologna.

Per un ottimale lavoro su se stessi, perché trekking e meditazione possano veramente dialogare tra loro, tutti i partecipanti sono invitati al silenzio durante il cammino: il silenzio sarà necessario ad ascoltare se stessi nel proprio muoversi, nello sforzo, nei pensieri e negli stati emotivi.

PROGRAMMA

1° giorno: Ritrovo ore 15,30 in via Barozzi, 5 Entrata Est FS con auto proprie. Viaggio per Badia di Sasso (via Forlì e Santa Sofia; la strada sterrata per Badia di Sasso inizia dopo Berleta sulla destra ed è lunga 7 km). Secondo appuntamento a Badia di Sasso alle ore 18. Assegnazione delle camere, meditazione, cena.

2° giorno: Trek: Badia di Sasso (m 765), P.so Fabbreria, Mandriolo di sotto (m 945), Val della Chiara (m 720), Rif. Pinone (m 968), Poggio Penna (m 1079), ritorno a Badia di Sasso
Tre piccoli guadi nel vallone del Chiara.
Ore di cammino 6 – medio – dislivello m 700

3° giorno: partenza in auto da Badia di Sasso per raggiungere Fiumicello.

Trek: Fiumicello (m 612), M.te Pozzone (m 969), Poggio delle Culle (m 1075), discesa a valle (m 836), ritorno a Fiumicello
Ore di cammino 4 – facile/medio – dislivello m 600
Ritorno alle proprie sedi (via Premilcuore-Forlì).

Socio Accompagnatore: Valentina valentina_comba@yahoo.it cell 335-6141618

NOTE: Per chi è interessato potremmo prenotare un pranzo tardivo all'inizio del pomeriggio di domenica a Fiumicello.

Le persone vegetariane, vegane o con intolleranze sono pregate di comunicarlo all'accompagnatore all'atto dell'iscrizione. Si prega inoltre di specificare se muniti di auto o se è richiesto un passaggio.

QUOTA: prima del 30 aprile € 145,00; dopo il 30 aprile € 145,00 per 11 o più partecipanti, € 188,00 per un numero inferiore. Min 7 /max 20 partecipanti.

Chiusura iscrizioni: 15 maggio.

La quota comprende: pernottamenti in agriturismo in camere quadruple, triple, doppie; ci sono tre singole (supplemento € 20,00); cene, colazioni, insegnamento e accompagnamento.

La quota non comprende: viaggio A/R, pranzi al sacco, bevande, extra e quanto non espressamente menzionato alla voce la quota comprende.

ISCRIZIONE: in sede per mail o per telefono. L'iscrizione è valida al momento del versamento di una caparra di € 60,00.

I pagamenti possono essere effettuati in sede in contante o con bancomat o utilizzando:

- Conto Corrente Postale n° 35759521
- Conto Corrente Bancario Banca Prossima IBAN IT 44 L 03359 01600 10000 0079706 intestati a Trekking Italia Sezione Emilia-Romagna, indicando nella causale **Rif. 12378 Badia di Sasso** e mandando copia del versamento per fax o per mail. Si prega di versare il saldo almeno 8 giorni prima della partenza.

Per partecipare è necessario essere soci Trekking Italia. L'iscrizione prevede il versamento della quota annuale di euro 20,00 e dovrà essere **contestuale al versamento dell'acconto**; si effettua con le medesime modalità comunicando alla Sede per telefono o email i relativi dati anagrafici.

RINUNCIA DEL SOCIO: In caso di disdetta non tempestiva, il socio perde la quota pro-capite eventualmente già versata alla Sede per prenotazioni o acconti del trek e le spese organizzative già sostenute dall'Associazione. La disdetta è da considerarsi non tempestiva per i trek weekend se pervenuta dopo le ore 18 del 2° giorno antecedente la partenza.

Per contattarci: tel. 051-222788 fax 051-2965990

Via dell'Inferno, 20/B – 40126 Bologna

La sede è aperta dal lunedì al venerdì 15,30 - 19,30 - martedì/giovedì/sabato 10 - 12

bologna@trekkingitalia.org <http://www.trekkingitalia.org/bologna>