

TREK E MEDITAZIONE A TORRI SUPERIORE

Da venerdì 29 DICEMBRE 2017 a martedì 2 gennaio 2018

Trek residenziale

Saremo ospiti nell'antico borgo del XIV secolo di Torri Superiore, in provincia di Imperia, gioiello di architettura popolare situato ai piedi delle Alpi liguri, a pochi chilometri dal Mar Mediterraneo e dal confine francese, vicino alla città costiera di Ventimiglia. Il villaggio è stato in gran parte recuperato e ora aperto all'ecoturismo; recentemente è stata restaurata una sala con pavimento di legno che è adatta alla meditazione. Cammineremo nella Val Bevera e Val Roja, nella costa francese adiacente al confine; inoltre percorreremo le falesie rossastre dei Balzi Rossi all'interno delle cui grotte dimorarono i primi trogloditi della zona.

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 7 via Barozzi, 5 entrata Est FS. Trasferimento con auto proprie da Bologna a Ventimiglia e poi a Torri Superiore.

E' possibile raggiungere Ventimiglia anche in treno; per raggiungere Torri ci dobbiamo accordare per un passaggio o verificare la disponibilità di un bus locale il giorno dell'arrivo. Assegnazione delle camere. Nel pomeriggio: breve passeggiata tra gli ulivi, sulla sinistra del torrente Bevera, verso Collabassa (m 321), sul "Sentiero Balcone". Meditazione, cena.

2° giorno: Ponte S. Ludovico (m 10), Grimaldi Superiore (m 220), Ciotti di La Mortola (m 340), Visita ai Giardini Hanbury, P.so dei Sette Camini (m 424), Ponte S. Luigi, Balzi Rossi
Trasferimento alla dogana di Ponte San Ludovico, attraverso l'itinerario di lungo mare si costeggia il sito storico – archeologico dei Balzi Rossi, si raggiunge Grimaldi Superiore, si sale la mulattiera diretta ai Ciotti di La Mortola: La visita ai giardini Hanbury dura circa un'ora e mezza. Poi si raggiunge il passo dei Sette Camini, si scende verso Case Gina, si prosegue alla Torre Corsa. Arrivati alla dogana di Ponte San Luigi, un breve sentiero ci riporta ai Balzi Rossi.

Ore di cammino 5 (esclusa visita) – dislivello in salita m 450 - Facile

3° giorno: Trasferimento a Eze sur Mer.

Trek: Eze sur Mer (m 0) , Fort de la Revère (m 670), Mont Bastide, Eze Village, Eze

Ore di cammino 5 – dislivello in salita m 550 – Facile/medio, brevi passaggi esposti

4° giorno:

Trek: Torri (m 67), Collabassa (m 321), Torri

Ore di cammino 4 – dislivello in salita m 270 – Facile

5 giorno: Partenza per Bologna (per chi viaggia in auto). Sosta a Saorge (m 513) e breve trek alla Chapelle de Sainte-Croix e oltre sul sentiero GR 52 A e ritorno ad anello dal Vallon de la Bendola.

Ore di cammino 4.00 - dislivello in salita 400 m - Facile

Socio accompagnatore Valentina cell 335-6141618

Note: Specificare all'atto dell'iscrizione se si hanno intolleranze alimentari, se si è vegetariani/vegani. Inoltre indicare la disponibilità dell'auto e i posti relativi.

Quota: per coloro che verseranno la caparra entro il 30 ottobre la quota è di € 405,00 per un numero di partecipanti superiore a 11, € 470,00 con meno di 11 partecipanti.

Dopo il 30 ottobre € 470,00 e € 500,00. Min 7 /max 14 partecipanti.

La quota comprende: pernottamenti in bed and breakfast, ½ pensione, cenone, insegnamento meditativo, accompagnamento.

La quota non comprende: viaggio A/R da Bologna a Torri Superiore, pranzi al sacco, ingresso ai Giardini Hanbury, bevande e extra, trasporti locali.

Iscrizione: in sede per mail o per telefono. L'iscrizione è valida al ricevimento via mail o fax della copia del versamento di una caparra di € 50,00.

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

- Conto Corrente Postale n° 35759521

- Conto Corrente Banca Prossima IBAN IT44L 03359 01600 10000 0079706 SWIFT BIC BCITITMX intestati a Trekking Italia sezione Emilia-Romagna indicando nella causale Rif. e mandando via mail o fax copia della ricevuta di pagamento.

Si prega di versare il saldo almeno 2 settimane prima della partenza.

Chiusura iscrizioni 1 dicembre.

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

Recesso del Socio: In caso di disdetta non tempestiva, il socio perde la quota pro-capite già versata alla sede per prenotazioni o acconti del trek (treno, aereo, albergo, ecc.) e le spese organizzative già sostenute dall'Associazione. La disdetta deve essere scritta.

Il socio che receda 20 giorni prima della partenza o a trek confermato perde l'acconto (pari al 25%) già versato; in ipotesi di recesso sino a 8 giorni prima della partenza perde il 50% della quota del trekking; al socio che receda da 8 giorni sino al giorno prima sarà addebitato il 75% del costo; il 100% dopo tali termini. Il giorno della partenza è sempre escluso; il giorno dell'annullamento è sempre compreso.

Per contattarci: Via dell'Inferno,20/b- 40126 Bologna – tel. 051-222788 – fax 051-2965990 dal lunedì al venerdì ore 15,30 – 19,30 martedì, giovedì 10 – 12 e sabato (escluso agosto) 10-12

bologna@trekkingitalia.org www.trekkingitalia.org/bologna