

## 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: entro le 15, visita ai Giardini Hanbury: le visite sono ammesse fino alle 16, chiusura dei Giardini alle ore 16,50. Cena, meditazione

2° giorno:

Trasferimento a Eze sur Mer (auto+treno)

Trek: Eze sur Mer (m 0), Eze Village, Mont Bastide (m 650) , Eze sur Mer

Ore di cammino 4, 30 – dislivello m 650

– facile/medio

Cena, meditazione.

3° giorno:

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

Ore di cammino 4 – dislivello m 270 – facile

Meditazione

Cenone di Capodanno

4° giorno: Trasferimento alla dogana di Ponte San Ludovico.

Trek: 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

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 – dislivello m 450 – facile

Cena, meditazione.

5° giorno: Partenza in auto per le proprie sedi.. 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 – dislivello m 400 - facile