

La tua settimana di ricarica nel Vanoi, il cuore verde del Trentino

Domenica 30 luglio – Sabato 6 agosto 2023, Lagorai



Siamo nel Lagorai, la catena montuosa più estesa e selvatica del Trentino, rossa del porfido delle rocce e verde delle foreste di abeti e larici che la ricoprono.

Una settimana di disconnessione in natura per fermarsi, stare e semplicemente essere. Una settimana per prendersi una pausa dalla frenesia della vita di tutti i giorni e per far del bene a sé stessi.

La baita che ci ospiterà per una settimana sarà il nostro nido. Il porto sicuro che ci darà riparo nella fresca notte estiva, che nella sua immensità di cielo stellato si imporrà su di noi amplificando il gorgoglio del torrente, il fruscio del vento fra gli alberi e il profumo del legno e dell'erba tagliata.

La baita in legno di larice si trova a circa mille metri di altezza in un prato circondato da boschi di abete rosso e latifoglie e l'unico modo di raggiungerla è a piedi, in una quindicina di minuti di camminata su sentiero.

Si tratta di un ex fienile recentemente ristrutturato composto da due piani, al primo piano la camerata con 12 posti letto e al piano terra i bagni con docce calde, nella casera a fianco c'è cucina, che sarà il laboratorio dove andremo a unire ingredienti freschi e a km 0, acquistati direttamente dai produttori, per creare piatti fatti di cibo "vero" e infine la stube, il luogo dove ci prenderemo il giusto tempo per assaporarli. Creeremo

“spazio” per stare con noi stessi, magari per un buon libro, una passeggiata in solitaria, per dedicarsi alla scrittura o semplicemente per rilassarsi sul fieno tagliato o sull'erba fresca. E poi ci saranno momenti di grande condivisione e di apertura al gruppo durante attività o davanti ad una tisana con vista sulle montagne.

Durante la giornata impareremo a riconoscere ed accogliere gli infiniti “strumenti” nonché preziosi alleati che la natura ci offre per risvegliare i sensi intorpiditi e riportarci al centro di noi stessi.

L'invito sarà quello di iniziare la giornata con una pratica di respirazione unita a movimenti dolci o più energici a seconda di quello che il corpo chiederà in quel momento. Fulvia ci condurrà in una sessione di yoga adatta a tutti, principianti e praticanti, alla riscoperta di movenze spesso dimenticate.

A seguire, chi vorrà potrà farsi guidare da Laura in un'esplorazione profonda e lenta del territorio.

Attraverseremo antichi boschi di abete rosso, alto e solenne, abete bianco dai chiari tronchi come colonne, di larice, possente e gentile. Sempre accompagnati dal mormorio dell'acqua: il cantare del torrente nella valle, lo sciabordio gentile dei laghetti di montagna dove i più coraggiosi potranno sperimentare i benefici dei bagni freddi.

Piedi e gambe saranno praticamente l'unico “mezzo di trasporto” che avremo a disposizione e alla fine della settimana esploreremo la sensazione di libertà e di sicurezza che si prova nel ritrovare il semplice camminare, un movimento tanto naturale quanto ormai quasi dimenticato.

(Per una maggiore varietà di panorami e per raggiungere i produttori almeno una volta, forse due, prenderemo la macchina per una ventina di minuti).

Le nostre camminate ci regaleranno incontri magici con i protagonisti silenziosi e fieri di questi territori che con il loro impegno e il loro lavoro ci insegneranno come si vive in armonia con questo affascinante e delicato ecosistema.

Programma della giornata tipo:

- Yoga al risveglio*
- Colazione con prodotti biologici
- Camminata di 4/5 ore circa con pranzo al sacco**
- Rientro nel pomeriggio e tempo per rilassarsi
- Cena preparata con prodotti acquistati sul posto
- Momento di relax dopo cena prima di andare a dormire

Si chiede il contributo di ciascuna/o alla gestione della baita: apparecchiare/sparecchiare/lavare i piatti, tenere la baita pulita.

*Le pratiche di yoga saranno guidate da Fulvia, insegnante di Yoga certificata Yoga Alliance e verranno adattate a seconda del livello del gruppo anche a principianti assoluti. Oltre al movimento esploreremo insieme tecniche di respirazione e tecniche di concentrazione.

**Le camminate saranno guidate da Laura, guida ambientale escursionistica e accompagnatrice di media montagna su percorsi adatti a chiunque. Percorreremo sentieri, salite, discese e qualche tratto più avventuroso, con un ritmo molto tranquillo che ci darà il tempo di assaporare con tutti i sensi la bellezza che ci circonda.

Informazioni pratiche:

Appuntamento: domenica 30 luglio nel pomeriggio, Stazione FS di Primolano oppure Caoria (Trento)

Rientro: sabato 6 agosto in tarda mattinata

La baita si trova a circa 1000m slm in un prato circondato da boschi di abete rosso e latifoglie. Si raggiunge esclusivamente a piedi in 15 minuti dal parcheggio delle macchine. Nelle vicinanze ci sono altre baite. L'alloggio è formata da due strutture: un ex fienile ristrutturato a camerata con letti a castello (12 posti complessivi) e al piano terra bagni e docce e una casera con cucinino e sala da pranzo. É presente l'acqua calda e l'elettricità.

Sistemazione rustica ma pulita e con tutto il necessario per un soggiorno in montagna.

A 15' a piedi, nei pressi del parcheggio è presente un bar (birre, tisane, yoghurt, taglieri) e un'antica segheria ad acqua (visitabile).

Alla baita non c'è connessione né telefonica né internet nei pressi della baita c'è abbastanza connessione per mandare messaggi. Difficile telefonare o mandare foto

Durante le camminate ci saranno punti con connessione ed eventualmente si potrà concordare una "pausa dalla disconnessione per rispondere a messaggi importanti".

Per chi invece avesse bisogno di una postazione per lavorare con internet si potrà scendere al bar del paese, a circa 15 minuti di macchina, e approfittare della rete cellulare insieme ad un caffè e ad uno strudel



Quota su base 8 persone: € 960,00

La quota include:

- Trattamento in camera condivisa (ogni letto ha una tendina che garantisce a ciascuno la propria privacy 😊) con trattamento di pensione completa. Buona parte dei prodotti utilizzati in cucina sono acquistati da produttori locali (agricoltori, allevatori, panetteria e forno locale) e/o sono bio.
- Guida ambientale escursionistica per 7 giorni
- Insegnante Hatha Yoga (Abilitata Yoga Alliance) per tutta la settimana
- Assicurazione
- Organizzazione tecnica Culture Lontane Tour Operator

La quota non include:

- Eventuali extra acquistati sul posto durante le escursioni (prodotti delle aziende locali che visiteremo durante le escursioni es. erbe, tisane, prodotti caseari..)
- Tutto quanto non espressamente indicato né la quota include

Quota su base 10 persone: € 850,00

La quota include:

- Trattamento in camera condivisa (ogni letto ha una tendina che garantisce a ciascuno la propria privacy 😊) con trattamento di pensione completa. I prodotti utilizzati in cucina sono acquistati da produttori locali (agricoltori, allevatori, panetteria e forno locale) e sono bio.
- Guida ambientale escursionistica per 7 giorni
- Insegnante Hatha Yoga (Abilitata Yoga Alliance) per tutta la settimana
- Assicurazione
- Organizzazione tecnica Culture Lontane Tour Operator

La quota non include:

- Extra acquistati sul posto durante le escursioni (prodotti delle aziende locali che visiteremo durante le escursioni es. erbe, tisane, prodotti caseari..)
- Tutto quanto non espressamente indicato né la quota include

Questo viaggio è un'esclusiva di Laura Ciaghi, guida escursionistica ambientale e Fulvia Bruno, Tour Leader abilitata e insegnante di Hatha Yoga con l'Organizzazione tecnica di Culture Lontane Tour Operator www.avventurasport.com

Per maggiori informazioni: fulvia@avventurasport.com Tel/WhatsApp. +39 333 6530057