

## FULL IMMERSION IN NATURA

*Rigenerati nel verde  
insieme al tuo partner o ai tuoi amici*

### GIORNO 1

#### **Attività Half Day “Benessere in foresta”, a cura dell’agriturismo Nuova Era**

- Ore 9:30 Arrivo con mezzi propri nel punto di ritrovo, presso agriturismo Nuova Era, dove si svolgerà l’attività. Insieme a una guida stimolerete e risveglierete i vostri sensi passeggiando nei boschi, tra i maestosi castagni secolari e immergendovi nella bellezza naturale di questi luoghi, ascoltando i delicati e armoniosi suoni della foresta. Durante il percorso praticherete esercizi di Qi Gong per rigenerarvi e sciogliere le tensioni.
- Ore 13:00 Ritorno al punto d’incontro e pranzo in agriturismo.
- Ore 15:00 Tempo libero in agriturismo.
- Ore 20:00 Cena presso Agriturismo Nuova Era
- Pernottamento presso Agriturismo Nuova Era

## **GIORNO 2**

### **Escursione Il Crudo Sasso intra Tevere ed Arno, a cura di Francesca La Sala**

- ore 9:00 ritrovo con la guida ai piedi del Monte Sacro della Verna, citato da Dante nella Divina Commedia, luogo di assoluta spiritualità, dove San Francesco ricevette le stigmate. Un'escursione sensoriale, attraverso la Foresta Monumentale fino a raggiungere la sommità del monte dove si erge l'antico Santuario Franciscano.
- ore 13:00 pranzo al sacco Nuova Era
- ore 15:00 Visita guidata al Santuario della Verna, a cura di Serena Ricci
- ore 18 Esperienza di meditazione al tramonto, a cura di Agriturismo Nuova Era
- ore 20:00 Cena presso Agriturismo Nuova Era
- Pernottamento Agriturismo Nuova Era

## **GIORNO 3**

### **Walking Tour Full Day 'La Foresta del Silenzio', a cura di Equinatura e Valentina Lattari**

- ore 10:30 Arrivo e ritrovo con la guida a Camaldoli. (punto di ritrovo Monastero) Immersione nelle suggestive e secolari abetine di abete bianco che abbracciano uno dei luoghi più affascinanti dello spirito. Escursione sensoriale per rivitalizzare tutti i sensi in un contesto di straordinaria suggestione. Arrivo all'Eremo
- ore 13:00 Pranzo sacco. Consigliato Ristorante Locanda Dei Baroni, Ristorante Camaldoli
- ore 15:00 Ritrovo con la guida turistica e visita al Monastero, Antica Farmacia ed Eremo.
- ore 20:00 Cena. Consigliata cena con degustazione presso il Birrifico agricolo La Campana d'oro
- Pernottamento presso agriturismo Nuova Era

## GIORNO 4

### Attività di Forest Therapy, a cura di Artena

- ore 09:00 punto di ritrovo con la guida e partenza da Badia Prataglia. Escursione caratterizzata da una camminata lenta, dedicata al contatto genuino con l'ambiente naturale nel Parco Nazionale delle foreste Casentinesi Monte Falterona e Campigna.
- ore 14:00 Pranzo. Consigliato con degustazione presso Cantina Fregnan
- Tempo libero e rientro a casa

## INFO E COSTI

**Prezzo pacchetto coppie  
a partire da € 1027,50 a coppia**

**Prezzo pacchetto gruppi (minimo 4 persone)  
a partire da € 414,50 a persona**

La quota include:

- Escursione Half Day "Benessere in foresta", a cura di Agriturismo Nuova Era
- Escursione Half Day Escursione Half Day "Il Crudo Sasso intra Tevere ed Arno", a cura di Francesca La Sala
- Visita guidata al Santuario della Verna a cura di Valentina Lattari
- Visita guidata a Monastero, Antica Farmacia e Eremo, a cura di Serena Ricci
- Meditazione al tramonto a cura di Nuova Era
- Escursione al sacro Eremo di Camaldoli, a cura di Equinatura
- Forest Therapy a cura di Artena
- 2x pranzo al sacco Nuova Era
- 1x Pranzo nuova Era
- 3x Pernottamento Nuova Era
- Assicurazione

La quota non include:

- Spostamenti con mezzo proprio
- Tassa di soggiorno
- Tutto quello che non è compreso sotto la voce 'La quota include'