

## **Parco Nazionale delle Foreste Casentinesi *Trekking di Capodanno e Forest bathing nelle Foreste Sacre di Camaldoli***

**Natura e Spiritualità** Le Foreste Sacre Casentinesi rappresentano un sorprendente connubio di storia, natura, misticismo e filosofia. La storia di questo parco è legata a quella del Monastero di Camaldoli, fondato intorno all'anno 1000 da San Romualdo "monaco, eremita, ma anche missionario, predicatore e maestro, riformatore di monasteri e creatore di eremi, consigliere di imperatori, censore del secolo." La spiritualità del luogo si manifesta in tutta la sua potenza attraverso l'iconica forma slanciata degli abeti bianchi e dei faggi dalle straordinarie dimensioni. La percezione che si ha di questo luogo ha fatto sì che l'area naturale di Camaldoli venga chiamata metaforicamente il "bosco - cattedrale".

**Le Foreste Sacre di Camaldoli** costituiscono l'anima e il cuore del Parco Nazionale delle Foreste Casentinesi, Monte Falterona e Campigna. Considerata una delle foreste più pregiate d'Europa, deve il suo splendore agli sforzi e alle fatiche dei monaci camaldolesi che da secoli la curano. Le regole della vita eremitica dei monaci di Camaldoli sono un vero e proprio inno alla sostenibilità e al rispetto della natura. Il codice forestale scritto dal Beato Paolo Giustiniani nel 1520 rappresenta uno dei primi modelli di riferimento per la salvaguardia e la tutela ambientale.



**Il Capodanno nelle Foreste Sacre di Camaldoli** rappresenta uno dei periodi migliori per visitare questo luogo. Trascorrere il Capodanno nelle Foreste Sacre di Camaldoli significa vivere



Via Montebello, 118 57126 Livorno - Tel. 0586 444407

19852023

[naturadavivere@ardea.toscana.it](mailto:naturadavivere@ardea.toscana.it)

[www.naturadavivere.it](http://www.naturadavivere.it)

iscritta Albo Nazionale cooperative a mutualità prevalente al N. A121602 presso il M.A.P.

# NATURA da VIVERE - T.O.

di A.R.D.E.A. s.c.r.l.

*professionisti per natura*

un'esperienza autentica, semplice, distante dalla quotidianità e a stretto contatto con la natura. Igor, la vostra guida ambientale escursionistica, avrà il piacere e il privilegio di raccontarvi le antiche storie millenarie di chi abitò in questi luoghi, definendone l'identità odierna come il leggendario San Romualdo fondatore della Congregazione dei Camaldolesi.

**L'atmosfera delle festività natalizie.** Per chi è alla ricerca di un'esperienza lontana dai trambusti e dal fragorio dei tipici veglioni delle grandi città, questo è il trekking ideale! Il Sacro Eremo di Camaldoli è da sempre un luogo frequentato da chi nel silenzio e nella meditazione è alla ricerca di se stesso. Qui, l'atmosfera natalizia ha un sapore decisamente genuino.

**Il bagno di bosco o forest bathing è la traduzione inglese dello Shinrin Yoku**, un termine nipponico che può essere tradotto in italiano come immersione nella foresta o bagno di bosco. Questa pratica outdoor è stata infatti sviluppata, a partire dagli anni ottanta, in Giappone e ha l'obiettivo di favorire il benessere psicofisico dell'individuo.

Durante il ritiro nelle Foreste Sacre, **Igor Vegni**, laureato in filosofia e antropologia, e studioso di medicina olistica, avrà il piacere di guidarvi in attività multisensoriali appartenenti alla disciplina del **forest bathing**.

**Le passeggiate naturalistiche** intorno all'Eremo e alla Foresteria di Camaldoli, saranno intervallate da alcuni momenti dedicati alla scoperta della tipica cucina locale. Inoltre, ci sarà l'opportunità di acquistare i prodotti artigianali dei monaci camaldolesi e visitare l'antica farmacia. Inoltre, chi parteciperà ai trekking con partenza da Castagno d'Andrea avrà l'opportunità di gustare i prodotti casarecci e biologici preparati da Damiano - Rifugio La Castellina. Mentre alla Locanda Chalet La Burraia potremo assaggiare l'autentica Cucina Romagnola.

**I trekking studiati da Igor Vegni**, dedicati alle Foreste Casentinesi sono due. Il primo, della durata di tre giorni (due notti) non richiede una particolare preparazione fisica. La seconda soluzione, dalla durata di quattro giorni (tre notti) è stato invece progettato per coloro che prediligono escursioni che prevedono lunghe camminate. Le due tappe del trekking fanno parte del celebre cammino di Sant'Antonio, ideato dai frati minori conventuali della Basilica di Sant'Antonio di Padova, e da un gruppo di volontari, con l'obiettivo di collegare alcuni dei luoghi principali da lui attraversati.



Via Montebello, 118 57126 Livorno - Tel. 0586 444407

19852023

[naturadavivere@ardea.toscana.it](mailto:naturadavivere@ardea.toscana.it)

[www.naturadavivere.it](http://www.naturadavivere.it)

iscritta Albo Nazionale cooperative a mutualità prevalente al N. A121602 presso il M.A.P.

# NATURA da VIVERE - T.O.

di A.R.D.E.A. s.c.r.l.

*professionisti per natura*

## Programma trekking 29 Dicembre 2023 – 1 Gennaio 2024

### Castagno d'Andrea – Camaldoli

#### Venerdì

- Ore 15:00 arrivo presso il Rifugio La Castellina, Castagno d'Andrea
- Ore 18:00 aperitivo di benvenuto e presentazione sulle attività e sui luoghi del trekking
- Ore 20:30, cena biologica con prodotti locali

#### Sabato

- Ore 7:30, colazione
- Ore 8:00 escursione da Castagno d'Andrea alla Burraia (km 12)
- Ore 16:00 arrivo alla Locanda Chalet la Burraia
- Ore 20:00 cena con prodotti locali
- Ore 21:00 lettura di brani dedicati alla natura

#### Domenica

- Ore 7:30 colazione
- Ore 8:00 escursione Burraia - Camaldoli (15 km)
- Ore 16:30 arrivo a Camaldoli e sistemazione in struttura
- Ore 20:00 cenone di Capodanno

#### Lunedì

- Ore 7:45 colazione
- Ore 9:00 visita all'antica farmacia di Camaldoli
- Ore 10:30 visita al Sacro Eremo di Camaldoli

Partenza nel pomeriggio



Via Montebello, 118 57126 Livorno - Tel. 0586 444407

19852023

[naturadavivere@ardea.toscana.it](mailto:naturadavivere@ardea.toscana.it)

[www.naturadavivere.it](http://www.naturadavivere.it)

iscritta Albo Nazionale cooperative a mutualità prevalente al N. A121602 presso il M.A.P.

# NATURA da VIVERE - T.O.

di A.R.D.E.A. s.c.r.l.

*professionisti per natura*

## Scheda Tecnica:

**Sistemazione:** in Foresteria, hotel e in rifugi in camere doppie e triple

**Partecipanti:** minimo 8 massimo 10

**Quota individuale di partecipazione:** Euro 590

**Supplemento singola:** su richiesta

**Partenza:** dal 29 dicembre 2023 al 1 gennaio 2024

## La quota comprende:

- n. 3 pernottamenti con prima colazione a seconda della durata del soggiorno
- n. 3 cene in struttura o in schiacciata tipica a seconda della durata del soggiorno
- Guida Naturalistica abilitata per l'intero programma
- assicurazione medico bagaglio

## La quota non comprende:

- il viaggio per raggiungere Camaldoli
- le bevande
- i pranzi
- le mance e gli extra in genere
- quanto non incluso alla voce comprende



Via Montebello, 118 57126 Livorno - Tel. 0586 444407

**19852023**

[naturadavivere@ardea.toscana.it](mailto:naturadavivere@ardea.toscana.it)

[www.naturadavivere.it](http://www.naturadavivere.it)

iscritta Albo Nazionale cooperative a mutualità prevalente al N. A121602 presso il M.A.P.