NATURA da VIVERE - T.O.
di A.R.D.E.A. s.c.r.l.
professionisti per natura

Treking olistico nelle foreste casentinesi
fra castagneti, faggete secolari e bagni di bosco!

Da Camaldoli a Badia Prataglia e da Badia Prataglia a La Verna
Un viaggio a piedi che intreccia natura, spiritualità e benessere interiore. Due giorni di cammino nel cuore del Parco Nazionale delle Foreste Casentinesi, tra luoghi simbolo della tradizione monastica camaldolese e francescana, accompagnati da momenti di meditazione e condivisione. Non una semplice escursione, ma un'esperienza di trasformazione, rigenerazione e ascolto profondo.

Il senso del cammino
Dal silenzio dei boschi millenari di Camaldoli all'energia spirituale di La Verna, questo trekking invita a rallentare e ad aprirsi a una nuova percezione del viaggio. Camminare diventa pratica consapevole: ogni passo, ogni respiro, ogni incontro con la natura si trasforma in occasione di presenza e connessione.

La Via di Francesco
Un cammino di natura, spiritualità, incontro
La **Via di Francesco** è uno dei percorsi più suggestivi e ricchi di significato d'Italia: un itinerario escursionistico e spirituale che ripercorre i luoghi attraversati dal Santo d'Assisi, tra Umbria, Toscana e Lazio. E' un viaggio che unisce paesaggi incontaminati, borghi medievali, eremi silenziosi e santuari che ancora oggi custodiscono il messaggio universale di pace e armonia di San Francesco.
Camminare lungo questa via significa riscoprire il valore della lentezza, del contatto autentico con la natura e della semplicità. Ogni tappa diventa un'occasione di ascolto: del passo, del respiro, dei suoni del bosco e delle proprie emozioni.
Dalle Foreste del Casentino al Santuario della Verna, fino ad Assisi ed Oltre, la Via di Francesco intreccia **storia, spiritualità e paesaggio**.
Un cammino aperto a tutti: a chi cerca un'avventura immersa nella natura, a chi desidera ritrovare equilibrio e silenzio, o semplicemente per chi vuole mettersi in viaggio per conoscere se stesso.

Via Montebello, 118 57126 Livorno - Tel. 050 8666418
19852026 naturadavivere@ardea.toscana.it www.naturadavivere.it
iscritta Albo Nazionale cooperative a mutualità prevalente al N. A121602 presso il M.A.P.

Il trekking studiato da Igor Vegni nelle Foreste Casentinesi risulta di difficoltà EE (escursionisti esperti). 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.

Programma di 4 giorni 3 notti

1° giorno: Arrivo a Camaldoli

Incontro con la guida a Bibbiena nel pomeriggio (orario da definire) e trasferimento con bus privato a Camaldoli. Sistemazione nei bungalow (2-3-4 posti) de La Locanda dei Baroni, bagno in condivisione. Cena inclusa.

2° giorno: Tappa Camaldoli – Badia Prataglia

Colazione. Il cammino inizia a Camaldoli, luogo sacro immerso nella foresta, dove da secoli i monaci vivono in armonia con la natura. Tra gli alberi secolari e l'ombra fresca del bosco, i primi passi diventano già meditazione: il ritmo lento, il respiro profondo, il contatto con la terra preparano all'ascolto interiore.

La giornata ci conduce a Badia Prataglia, piccolo borgo di montagna dove il tempo sembra scorrere più piano. Dopo l'accoglienza e un momento di riposo, ci ritroveremo in cerchio: uno spazio di condivisione semplice e autentico dove ognuno può esprimere le emozioni emerse dal cammino.

Arrivo in struttura Hotel Bosco Verde in camere doppie con bagno privato e sistemazione, cena inclusa.

3° giorno: Tappa Badia Prataglia – La Verna

Il secondo giorno di trekking si apre con il canto degli uccelli e il respiro del bosco. Il percorso ci guida tra sentieri che si snodano verso l'alto, fino a condurci al Sacro Monte de La Verna, luogo intriso di spiritualità francescana. Qui, tra le rocce e le foreste, San Francesco trovò ispirazione trasformazione: la stessa energia che ancora avvolge chi arriva fin quassù.

Durante il cammino ci saranno pause dedicate alla meditazione guidata e al bagno di bosco, per entrare in dialogo con l'ambiente naturale e con noi stessi. Momenti di silenzio si alterneranno a spazi di parola, creando un equilibrio tra interiorità e condivisione.

Arrivati a La Verna, concluderemo insieme l'esperienza con un cerchio finale, portando con noi la gratitudine per i passi compiuti, i paesaggi attraversati e le emozioni condivise.

Sistemazione in struttura Camping Village a La Verna in bungalow e cena inclusa.

4° giorno: rientro alla Stazione ferroviaria di Bibbiena con bus privato

Programma del trekking

Giorno 1 Camaldoli – Badia Prataglia

- Accoglienza a Camaldoli – incontro di apertura e presentazione del gruppo.
- Partenza dal monastero – tra le antiche mura dove ancora oggi vive la comunità monastica camaldolese, custode di spiritualità e silenzio.
- Cammino nella foresta – attraversando sentieri immersi tra abeti bianchi e faggi secolari riconosciuti come patrimonio naturale di eccezionale valore.
- Pratica lungo il percorso – momenti di camminata consapevole e una prima meditazione guidata all'aperto.
- Cerchio serale di condivisione – uno spazio per raccontare e ascoltare, integrando l'esperienza vissuta durante la giornata.

Giorno 2 Badia Prataglia – La Verna

- Risveglio lento – esercizi di respirazione e breve pratica di mindfulness per iniziare la giornata in armonia.
- Cammino tra natura e spiritualità – attraverso foreste rigogliose e panorami che aprono lo sguardo sul casentino.
- Pratiche lungo il percorso meditazione in natura: brevi momenti di silenzio per ascolatre i propri sensi e il ritmo del bosco.
- Arrivo al Sacro Monte di La Verna luogo intriso di spiritualità, dove San Francesco ricevette le stimmate. Tempo dedicato alla visita del Santuario e a momenti personali di raccoglimento.
- Cerchio finale di chiusura per condividere impressioni e gratitudine.

Specifiche Tecniche del trekking

Prima tappa: Camaldoli - Badia Prataglia

Lunghezza 12 km

Livello di difficoltà moderata

Dislivello positivo + 551 m

Dislivello negativo - 530 m

Seconda tappa: Badia Prataglia - La Verna

Lunghezza 19 km

Livello di difficoltà moderata

Dislivello positivo 920 m

Dislivello negativo 800 m

Scheda Tecnica

Sistemazione: Bungalow presso la Locanda dei Baroni a Camaldoli (bagni in condivisione) Hotel Bosco Verde in camere doppie con bagno privato, Camping Village a La Verna in bungalow con bagno in condivisione.

Partecipanti: minimo 4 massimo 12
Quota individuale di partecipazione: Minimo 4 pax Euro 660
Minimo 8 pax Euro 450
Minimo 10 pax Euro 420
Supplemento singola: Euro 80 su richiesta e se disponibile

Partenza 2026: 1 ottobre (rientro 4 ottobre)

NB: sono ammessi i cani tenuti al guinzaglio e con un costo supplementare da pagare in struttura per la pulizia.

La quota comprende:
- n. 3 pernottamenti con prima colazione
- n. 3 cene in struttura
- Guida Naturalistica abilitata per l'intero programma
- trasporto bagagli durante il trekking incluso
- Trasferimento da Camaldoli a Bibbiena e da Chiusi de La Verna a Bibbiena
- assicurazione medico bagaglio

La quota non comprende:
- il viaggio per raggiungere Bibbiena e ritorno
- le bevande
- i pranzi
- le mance e gli extra in genere
- quanto non incluso alla voce comprende

CARETTERISTICHE DEL TREKKING

Igor Vegni – Guida ambientale escursionistica e operatore olistico
Il trekking nelle foreste casentinesi è organizzato da Igor Vegni, guida ambientale escursionistica e operatore olistico. Laureato in filosofia e antropologia, egli è da sempre attratto verso le filosofie orientali e l'arte della meditazione. La sua prima esperienza con la meditazione risale a quando,

all'età di sedici anni, ebbe modo di partecipare alle attività svolte dall'Istituto Lama Tzong Khapa (Pomaia, PI). Una passione insaziabile per le filosofie orientali che lo ha spinto a conoscere personalmente le comunità indigene del sud est asiatico, e a rivestire dal 2011 al 2014 il ruolo di delegato del dipartimento di antropologia dell'Università La Sapienza (Roma) presso il Ministero del Turismo del Myanmar.
Il Forest Bathing o Shinrin Yoku è una delle pratiche di benessere olistico che egli ama replicare quando organizza le sue esperienze in natura. Per lui le attività di Shinrin Yoku rappresentano delle autentiche chiavi d'accesso verso il magico e spirituale mondo della natura. Grazie alle sue esperienze e conoscenze sulla meditazione e le filosofie orientali, accumulate sin da quando era adolescente, organizza durante l'anno diversi ritiri esperienziali e formativi, dedicati a tutti coloro che desiderano approfondire la pratica dello Shinrin Yoku.
Un altro suo amore inesauribile sono le foreste casentinesi. Entrare nella Sacra Foresta di Camaldoli, concentrandosi sui giochi dei fasci luminosi dei raggi di sole, o sugli odori delle resine o sulle forme snelle e altissime, simili a cattedrali gotiche, degli abeti che circondano il Sacro Eremo rappresentano delle esperienze di meditazione sensoriali uniche.
Per lui, inoltre, come sostenuto anche dalla terapia forestale, quando attesta che il massimo dei benefici derivati dallo Shinrin Yoku possono essere tratti lì dove la natura è incontaminata dalle attività antropiche, le foreste casentinesi sono il luogo ideale per questo tipo di disciplina!

Informazioni pratiche

- Difficoltà media (5 – 6 ore di camminata al giorno)
- Pernottamento in struttura locali a Badia Prataglia e La Verna
- Cosa portare scarpe da trekking, abbigliamento a strati e impermeabili, borraccia (0,75 cl), tappetino o telo per la pratica in natura.
- Adatto a chi ama camminare nella natura, chi desidera vivere un'esperienza che unisce trekking e benessere interiore, anche senza particolari competenze tecniche.

Perchè scegliere questo trekking

- Per camminare in alcuni dei luoghi più suggestivi e spirituali del casentino.
- Per unire alla scoperta del territorio un percorso di meditazione econsapevolezza
- Per condividere l'esperienza con un gruppo accompagnato da guida ambientale e operatore olistico.