

L'associazione "Passi consapevoli-Cammino e meditazione" promuove il benessere psico-fisico delle persone attraverso il metodo del "Cammino consapevole" in cui riscoprire la propria dimensione esistenziale più profonda, in un dialogo silenzioso e ininterrotto tra i paesaggi della natura e i paesaggi dell'anima. La mindfulness è per noi la base per realizzare questi "percorsi di vita".

II CAMMINO DELLA MAGNA GRECIA

LA VIA DEI BORGHI, un cammino consapevole



**Dal 10 al 14 Ottobre 2024 - Durata 5 giorni e 4 notti -
km 70**

- Minimo 10 partecipanti iscritti all'Associazione Passi Consapevoli Cammino e Meditazione
- Prima tappa Crotone Trekking Urbano "Sulle orme di Pitagora" 6 km
- Seconda tappa: Dune di Marinella (Cirò) - Crucoli km 10 km
- Terza tappa: Crucoli-Umbriatico km 30
- Quarta tappa: Umbriatico-Pallagorio - Casabona km 24

Il Cammino de "La via dei borghi" comincia con la visita alla città che fu capitale della Magna Grecia, nonché sede dell'antica Scuola Pitagorica, per raggiungere poi lo spettacolare scenario delle dune di Cirò, con le sue sabbie dicoloro grigiastro, ricoperte da una bellissima e primordiale macchia mediterranea e dalla rara ginestra bianca. Attraversando il fantastico "Bosco di gatta", si arriva al borgo di Crucoli da dove è possibile ammirare una stupenda vista sullo Jonio e addentrarsi all'interno delle vallate crotonesi, in un continuo e dolce saliscendi, con attorno campi coltivati, uliveti e in lontananza, alcuni suggestivi strapiombi che preannunciano l'arrivo a Umbriatico. Con altrettanta meraviglia si procede attraversando Pallagorio, con la sua peculiare cultura arbereshe, per poi fare tappa a Zinga (Casabona), con i suoi monumentali diapiri, rocce uniche in Europa, anche definite, "ghiacciai di sale" o "custodi del tempo" poiché racchiudono gocce di Mar Mediterraneo di 5,6 milioni di anni fa. Il cammino si concluderà con il rientro a Crotone e successiva partenza.

La quota di **400 euro** comprende:

- iscrizione di 10 euro all'Asd "Passi Consapevoli Cammino e Meditazione" comprensive di copertura assicurativa (<https://www.aics.it/assicurazione/>)
- 4 cene 4 pernottamenti con prima colazione
- 2 Trasporto bagagli, 2 trasporti in minibus
- Guida nei percorsi: Trekking urbano Crotone "Sulle orme di Pitagora"; guida nei percorsi dalle "Dune di Marinella" (Cirò) a Crucoli; da Crucoli a Umbriatico; da Umbriatico a Casabona e Zinga. Visita guidata ai diapiri salini.



- Testimonium e Credenziale

Per info: asdpassiconsapevoli@gmail.com , cell. +39349.0630919, per contatti dall'estero: sylvana.marley@gmail.com, cell. +39 3500654598 (solo tramite whatsapp)

acconto euro 100,00 da inviare su c.c. postale intestato a : Associazione Sportiva Dilettantistica Passi Consapevoli Cammino e Meditazione, IBAN IT58J07601044 00001069447850. Causale "Acconto percorso La via dei borghi 10-14 ottobre 2024". Il saldo, in contante o con carta di credito, sarà versato all'arrivo.

PROGRAMMA

Prima tappa giovedì 10 ottobre

Arrivo a Crotone. Punto di incontro e accoglienza dei partecipanti ore 16,00 davanti alla Cattedrale in piazza Duomo. Trekking urbano "Sulle orme di Pitagora" km 6 Duomo, chiesa di S. Chiara, centro storico, castello di Carlo V. Cena presso ristorante convenzionato. Pernottamento e prima colazione presso ostello nel centro storico della città. Eventuale meditazione guidata "Il Cammino Consapevole" (*Extra).



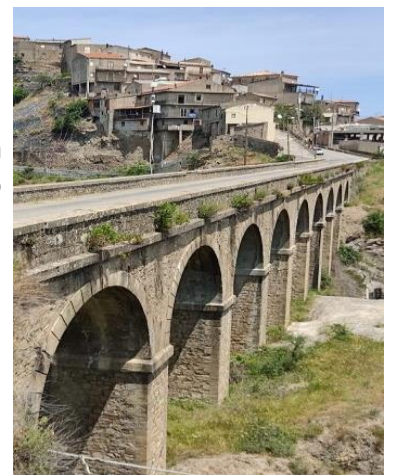
Seconda tappa venerdì 11 ottobre

Partenza in minibus per le dune di Cirò. Avviocammino guidato attraverso la località bosco digatta fino a Crucoli, tra vaste distese di vigneti e colline. Visita al Museo della cultura artigiana e contadina. Pernottamento e prima colazione a Crucoli presso b&b.



Terza tappa sabato 12 ottobre

partenza per la nuova tappa che condurrà a Umbriatico. La guida ci condurrà su sentieri ricchi di fascino tra i colori cangianti dell'autunno, tra piccole colline estrapiombi mozzafiato, fino al borgo di Umbriatico dove si potrà riposare tra le mura di un antico convento. Dopo la visita al grazioso borgo e alla sua Cattedrale è prevista la cena nel refettorio accogliente dei frati.



Quarta tappa domenica 13 ottobre partenza per la nuova tappa alla volta di Casabona. Attraversamento del paese arbereshe di Pallagorio e del "Muzè", caratteristico spazio espositivo dedicato all'Arberia.

Si procede in un paesaggio punteggiato da affascinanti grotte rupestri e in una natura incontaminata e selvaggia che conduce fino ai famosi diapiri di Zinga che custodiscono gocce del mar Mediterraneo risalenti a 5 milioni di annifa.

Rientro a Crotone in minibus. Consegna Testimonium. Eventuale meditazione guidata "Il Cammino prosegue" (*Extra). Cena e pernottamento.

14 ottobre: Colazione, mattinata libera e ripartenza.



UN CAMMINO CONSAPEVOLE, UN VIAGGIO INTERIORE

*Extra: La nostra associazione si caratterizza per l'utilizzo della meditazione come strumento di consapevolezza per valorizzare tutti gli aspetti che coinvolgono la vita degli individui. Proponiamo pertanto, per chi lo desidera due meditazioni guidate (il primo giorno "*Il Cammino consapevole*" e l'ultimo "*Il Cammino prosegue*") della dott.ssa Adele Scorza presidente dell'associazione, psicoterapeuta e istruttrice di mindfulness. La meditazione, al costo di **euro 10,00** a persona per ciascuna sessione, potrà attivarsi solo con la prenotazione certa di almeno 10 partecipanti.

Condizioni generali di partecipazione al Cammino della Magna Grecia

Eventuale recesso, ritiro, annullamento o modifiche

- E' previsto il rimborso dell'acconto versato qualora una eventuale rinuncia venga comunicata prima dei 45 giorni dall'inizio del viaggio
- Vi raccomandiamo, a tale riguardo, di rivolgervi ad un'assicurazione che possa garantirvi in caso di imprevisti che impediscano la vostra partenza.
- Se un partecipante non prosegue il Cammino, per motivi non attribuibili all'organizzazione, la quota di partecipazione non verrà restituita.
- Se l'organizzazione dovrà modificare la data di partenza o annullarla per causa di forza maggiore (previsioni meteo avverse o per mancanza del numero minimo di partecipanti) la quota già versata sarà interamente restituita.
- Il programma potrà essere soggetto a modifiche in caso di condizioni meteo avverse tali da mettere a repentaglio l'incolumità dei partecipanti.
- I fuochi pirotecnici potrebbero essere soggetti ad annullamento da parte del Comune in caso di condizioni meteo particolarmente avverse.

Cene e pernottamento

Cene: "menu del pellegrino" cucina tipica con prodotti locali, comprende l'antipasto, un primo piatto, un secondo con contorno, frutta o dolce, acqua e bevanda. Eventuali richieste di bevande aggiuntive sono da addebitarsi al richiedente.

Pernottamento: si dorme in camere da 2-3-4 posti arredate con letti singoli; la sistemazione in camera singola non sempre è prevista.

Potrà accadere di condividere la stanza con altri partecipanti, diversi da quelli da voi indicati in via preferenziale.

Indicazioni generali

L'itinerario consta di 4 tappe. Anche se non presenta particolari difficoltà tecniche è richiesto un buon allenamento, abitudine a camminare e buon spirito di adattamento

Consigliate scarpe da trekking adatte a percorsi misti di sterrato e asfalto. Abbigliamento "a strati", pantaloni comodi da escursione, giacca impermeabile, copricapo, zaino con tutto il necessario. Consigliato l'uso dei bastoncini da trekking. Indispensabili borracce o bottiglie per un totale di almeno 1,5 litri da riempire prima



del percorso. Consigliato l'utilizzo di spray repellenti anti-insetti/zecche.

Tranne previsioni meteo proibitive, si cammina anche con la pioggia. Equipaggiarsi di giacca impermeabile o poncho che copra insieme persona e zaino.

I partecipanti sono invitati a disattivare la suoneria del proprio cellulare. In caso di telefonata, allontanarsi dal gruppo previa comunicazione ed autorizzazione della guida, rimanendo comunque in vista alla stessa.

Saremo contenti di accogliervi nella nostra terra!

