

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".

## IL CAMMINO DELLA MAGNA GRECIA

### LA VIA DEL MARE, un cammino consapevole



**Dal 14 al 18 giugno 2024 - Durata 5 giorni e 4 notti - km 65**

- Minimo 10 partecipanti iscritti all'Associazione Passi Consapevoli-Cammino e Meditazione
- Prima tappa: Crotona Trekking Urbano "Sulle orme di Pitagora" 6 km
- Seconda tappa: San Leonardo di Cutro – Le Castella- Capo Rizzuto 25 km
- Terza tappa: Capo Rizzuto – Marinella 10 km
- Quarta: Marinella – Capo Colonna – Crotona 24 km

*Un percorso affascinante sulle coste attraversate dagli antichi greci che si snoda in 4 tappe tra paesaggi lussureggianti, colori e profumi di essenze della macchia mediterranea, splendide spiagge dorate, colline e prati in fiore, orizzonti azzurri nell'area marina protetta più grande d'Europa.*

La quota di **430,00** euro comprende:

- iscrizione di 10 euro all'Asd "Passi Consapevoli Cammino e Meditazione" con conseguente copertura assicurativa. (<http://www.aics.it/assicurazione/>)
- 4 cene e 4 pernottamenti e prima colazione
- 3 Trasporto bagagli, 1 trasporto in minibus
- Guida (4 tappe)
- Visita guidata e trekking urbano a Crotona e Le Castella
- Visita guidata città di Crotona, Castello di Carlo V e museo archeologico, guida parco archeologico di Capo Colonna
- Testimonium e Credenziale

-Per info: [asdpassiconsapevoli@gmail.com](mailto:asdpassiconsapevoli@gmail.com), cell. +39-349.0630919, per contatti dall'estero: [sylvana.marley@gmail.com](mailto:sylvana.marley@gmail.com), cell. +39-350.0654598 (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

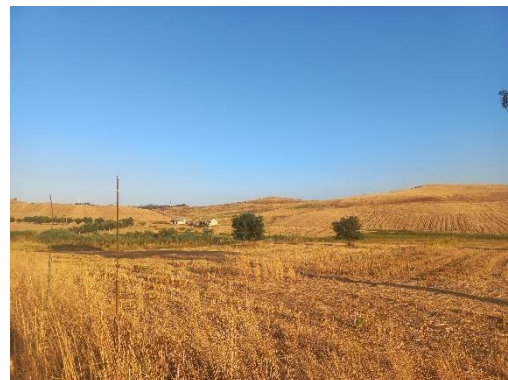
Causale "Acconto percorso La via del mare 14- 18 giugno 2024". Il saldo, in contante o con carta di credito, sarà versato all'arrivo.



## PROGRAMMA

### Prima tappa - venerdì 14 giugno

Arrivo a Crotona. Punto di incontro e accoglienza dei partecipanti ore 16,30 davanti alla cattedrale in piazza Duomo. Consegna credenziale. Trekking urbano "Sulle orme di Pitagora" (km 6): Duomo, chiesa di S. Chiara, centro storico, castello di Carlo V. Trasferimento in minibus presso S. Leonardo di Cutro. Cena, pernottamento e prima colazione presso ostello convenzionato. Eventuale meditazione guidata "Il Cammino Consapevole" (\*Extra).



### Seconda tappa - sabato 15 giugno

Inizio cammino fino alle Castella. Attraversando colline e sentieri ricchi delle essenze profumate della macchia mediterranea, tra pascoli verdi e sentieri ombrosi si arriva al pittoresco borgo di pescatori di Le Castella, la sua meravigliosa scogliera e la sua spiaggia dorata. Visita del Castello Aragonese, un gioiello costruito sul mare, ricco di storie e legende. Si prosegue il cammino fino a Capo Rizzuto, cuore dell'area Marina protetta, luogo privilegiato dalle famose tartarughe "Caretta Caretta" per la loro riproduzione. Cena e pernottamento.

### Terza tappa - domenica 16 giugno

Colazione e partenza per la nuova tappa che condurrà a Marinella km. 10. In una natura lussureggiante, tra i profumi e i colori accesi della primavera si arriva presso la locanda dove i camminatori saranno accolti con calore e cortesia. Cena, Pernottamento e prima colazione della casa.

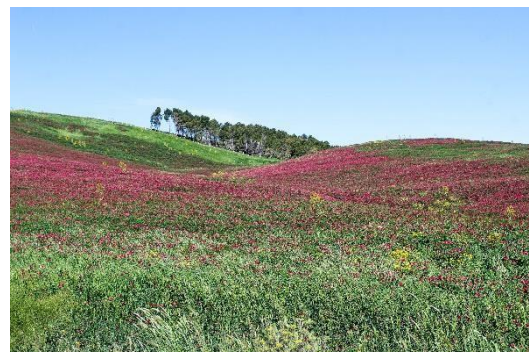
### Quarta tappa - lunedì 17 giugno

Ripresa del cammino da Marinella a Capo Colonna e poi a Crotona. Ai piedi dell'ultima colonna rimasta del tempio di Hera Lacinia consegna del Testimonium. Visita del parco archeologico di Capo Colonna e rientro a Crotona. Eventuale meditazione guidata "Il Cammino prosegue" (\*Extra).

Cena e pernottamento presso ostello convenzionato.

### Martedì 18 giugno

Colazione presso ostello, 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.
- Similmente se un partecipante non prosegue il Cammino, per motivi non attribuibili all'organizzazione, la quota di partecipazione non potrà essere 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.

#### Cene e pernottamento

Cene: "menu del pellegrino" cucina tipica: comprende un primo, un secondo, contorno e frutta/dolce e vino della casa. Eventuali richieste di bevande aggiuntive sono a carico del richiedente.

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

