

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 SACRA, un cammino consapevole



Dal 15 al 20 maggio 2024 - Durata 6 giorni e 5 notti - km 80

- Minimo 10 partecipanti iscritti all'Associazione Passi Consapevoli Cammino e Meditazione
- Prima tappa Crotona Trekking Urbano "Sulle orme di Pitagora" 6 km
- Seconda tappa: S.Giovanni in Fiore-Caccuri 20 km
- Terza tappa: Caccuri – Armirò 27 km
- Quarta: Armirò-Santa Severina e Trekking urbano "Sulla Nave di Pietra" 13 km
- Quinta tappa: Crotona a Capo Colonna km 14 in notturna (eventuale ritorno in diurna +14 km)

Un percorso affascinante sui luoghi percorsi dagli antichi greci che si snoda in 5 tappe tra paesaggi lussureggianti di colori e profumi di essenze della macchia mediterranea, antichi borghi medievali, austere cattedrali della cristianità, fino al mare meraviglioso su cui si staglia l'ultima colonna del Santuario di Hera Lacinia. Saranno i giorni dei festeggiamenti dedicati alla Madonna di Capo Colonna che ci daranno la possibilità di partecipare al caratteristico e sentito pellegrinaggio notturno in suo onore e di assistere allo scoppiettante spettacolo pirotecnico sul mare.

La quota di **500,00** euro comprende:

- iscrizione di 10 euro all'Asd "Passi Consapevoli Cammino e Meditazione" comprensive di copertura assicurativa (<https://www.aics.it/assicurazione/>)
- 5 cene, 5 pernottamenti con prima colazione
- 2 Trasporto bagagli, 2 trasporti in minibus
- Guida nei percorsi: Trekking urbano Crotona "Sulle orme di Pitagora"; San Giovanni- Caccuri; Caccuri-Loc. Armirò; Trekking urbano Santa Severina "Sulla nave di Pietra"
- Visita guidata al castello e alla porta antica a S. Severina e degustazione di prodotti tipici in enoteca in piazza Campo
- Visita guidata nella città di Crotona, Castello di Carlo V e museo archeologico (biglietto da acquistare a parte)
- Testimonium e Credenziale



Per info: asdpassiconsapevoli@gmail.com – cell. +39 349.0630919, 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 sacra 15-20 maggio 2024".

Il saldo, in contante o con carta di credito, sarà versato all'arrivo.

PROGRAMMA

Prima tappa mercoledì 15 maggio

Arrivo a Crotona. Punto di incontro e accoglienza dei partecipanti ore 16,30 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 giovedì 16 maggio

Partenza in minibus per S. Giovanni in Fiore. Visita guidata alla splendida abbazia fiorentina fondata nel 1189 dall'abate filosofo Gioacchino da Fiore, "di spirito profetico dotato" (Dante - paradiso) e al grazioso centro storico.

Ore 11.00 avvio del cammino con la guida esperta del nostro accompagnatore attraverso antichi sentieri di boschi e panorami mozzafiato verso Caccuri (km 20).

Nel pomeriggio arrivo e visita del grazioso borgo abbracciato al suo castello medievale. Cena presso ristorante del centro storico con menù tipico silano. Pernottamento e prima colazione presso b&b.



Terza tappa venerdì 17 maggio

Partenza per la nuova tappa che condurrà a circa 8 km da Santa Severina in una natura lussureggiante, tra i profumi e i colori accesi della primavera, si arriva presso la locanda dove il vecchio Anselmo ristorerà i suoi ospiti con i prodotti del suo orto e la sua cortesia. Pernottamento.

Quarta tappa sabato 18 maggio

Ripresa del cammino verso il grazioso borgo medievale di Santa Severina, uno dei borghi più belli d'Italia- km 8 e trekking urbano "Sulla Nave di Pietra". Visita guidata al suo maestoso castello normanno e al centro storico. Possibilità di visite guidate anche all'antica cattedrale di Sant'Anastasia risalente al XIII secolo e all'ancora più antico battistero, un gioiellino austero dell'arte bizantina in Calabria, nonché al ricco museo diocesano. Degustazione di prodotti tipici presso l'enoteca della bellissima piazza campo.



Quinta tappa sabato 18 maggio e notte tra 18 e 19 maggio: partenza in minibus per Crotona. Sistemazione presso ostello, cena e riposo prima di partire per l'antico pellegrinaggio (in autonomia) in onore della madonna di Capo Colonna, patrona della città di Crotona, accompagnata in processione sul promontorio di Capo Colonna (km 14); il percorso costeggia il mare per tutta la notte e il sorgere del sole all'alba rimane sempre uno spettacolo stupefacente e festoso. All'arrivo ci sarà disponibilità di pullman per il rientro in città dei pellegrini o chi vorrà potrà decidere di ritornare a piedi.



Domenica 19 maggio Riposo. Pomeriggio libero in attesa del rientro, in serata, dell'icona della Madonna di Capo Colonna via mare e spettacolo di fuochi pirotecnici sul lungomare della città. Cena e pernottamento. Eventuale meditazione guidata "Il Cammino prosegue" (*Extra).

Lunedì 20 maggio: 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 **comprendente 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 5 tappe, di cui una in notturna. 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!!

