



EXPERIENCE



TREK & YOGA COFANO INSOLITO

Il quadro sul mare dalla Grotta Perciata

Partenza dal Vecchio Baglio Cofano, nel cuore rurale della Riserva, costeggiando il suggestivo Gorgo Cofano fino alla spettacolare Grotta Perciata. Da qui il sentiero scende verso il mare, conducendo alla maestosa Torre di Cofano, antica fortezza affacciata sul golfo.

All'ombra della torre, una sessione di yoga immersi nel silenzio, tra il suono delle onde, il blu del mare e la forza della pietra.

Il ritorno avviene attraverso le Scalette Maruzza, un antico sentiero che risale tra palme nane, rocce e panorami mozzafiato sulla costa.

 **DOMENICA 11 OTTOBRE**

 ORE **08:30** incontro a Piazza Vittorio, Trapani oppure ore **09:30** direttamente al parcheggio presso il Baglio Cofano
<https://maps.app.goo.gl/brV1H8Toazdo9eHE6>

INFO E PRENOTAZIONI:

+39 333 1295767 (Daniela Guida Aigae)

+39 340 3940880 (Piero Insegnante Yoga)

PROGRAMMA

 Partenza dall'entroterra, nell'atmosfera sospesa del **Vecchio Baglio Cofano**, cuore rurale della riserva. Ci incamminiamo costeggiando IL **Gorgo Cofano**, una suggestiva depressione carsica avvolta nel silenzio, da cui iniziamo una discesa panoramica che ci porta gradualmente dall'altopiano interno verso il livello del mare.

▲ Non prima, però, di raggiungere la spettacolare **Grotta Perciata**, una maestosa apertura naturale nella roccia calcarea dove, un tempo, si ipotizza, sorgesse l'antica Eraclea. Da qui discenderemo verso il sentiero costiero, fino a raggiungere l'imponente **Torre di Cofano**, antica fortezza posta a guardia del golfo che racconta storie di corsari e tonnare.

 Yoga all'aperto: all'ombra della grande torre aragonese, con il suono ritmico delle onde che si infrangono sulla scogliera e lo sguardo perso nel blu del mare, pratichiamo yoga. Una sessione di profonda rigenerazione e radicamento, cullati dall'energia dell'acqua e della pietra millenaria.

 La risalita dalle Scalette Maruzza: lasciamo il mare per affrontare la parte più selvaggia dell'itinerario. Risaliamo verso l'altopiano attraverso il suggestivo sentiero delle **Scalette (Maruzza)**, un'antica via di pietra che si inerpica tra palme nane e rocce modellate dal vento, offrendo viste aeree mozzafiato sulla costa sottostante.

 Il rientro ad anello ci riporta in quota verso il punto di partenza, chiudendo un viaggio straordinario che unisce la pace della campagna, il fascino della costa e l'adrenalina di una risalita storica nel cuore della Riserva.

Dati tecnici:

 Lunghezza percorso: 7.5 km

 Dislivello positivo: 380 mt

 Difficoltà escursione: E

 Tempo di percorrenza: 5/6 ore circa

Costo:

€ 20 intero

€ 15 ridotto studenti universitari (previa presentazione della tessera con relativa matricola, tesserati Arci, tesserati Arcigay)

€ 10 ridotto (15-18 anni)



PRENOTA ORA IL TUO POSTO, TIRA FUORI LE TUE SCARPE DA TREKKING E PREPARATI A VIVERE UN'ALTRA ESPERIENZA INDIMENTICABILE INSIEME! 

INFO E PRENOTAZIONI:

+39 333 1295767 (Daniela Guida Aigae)

+39 340 3940880 (Piero Insegnante Yoga)



EQUIPAGGIAMENTO:

- Abbigliamento idoneo alla stagione (a strati)
- Antipioggia
- Tappetino Yoga
- **SCARPONI DA TREKKING in buone condizioni (OBBLIGATORI)**
- Zaino comodo e in buone condizioni
- Cappellino/Berretto caldo
- Acqua (almeno 1.5 LT)
- Pranzo a sacco
- Frutta (secca)
- Sali Minerali



TIPO DI PERCORSO:

- **Lungo sentieri di montagna a tratti impervi e carrareccia**



NOTE:

- Escursione di DIFFICOLTÀ MEDIA (E) la lunghezza del percorso e il relativo dislivello non presentano particolari difficoltà, tuttavia l'escursione è consigliata a persone in buone condizioni fisiche; si procederà, ad ogni modo, al passo della persona più lenta.
- Sul percorso c'è poca ombra ed è possibile incontrare erba alta ed anche terra umida e/o bagnata

PRENOTAZIONE OBBLIGATORIA:

L'escursione è a NUMERO CHIUSO per garantire qualità nel servizio offerto, dunque le uniche prenotazioni (ENTRO il 10 Ottobre alle ore 17.00) che verranno prese in considerazione sono quelle tramite telefono (anche WhatsApp) ai numeri seguenti:

+39 333 1295767 (Daniela Guida Aigae)

+39 340 3940880 (Piero Insegnante Kundalini Yoga)

- Non verrà in alcun modo preso in considerazione il semplice "parteciperò" sulla pagina dell'evento.

P.S: Non sono ammessi né animali, né bambin* di età inferiore ai 15 anni.

N.B: Vi preghiamo la massima puntualità nel rispetto di tutt* coloro che partecipano e di chi organizza, grazie.

REGOLE DA RISPETTARE:

Chi partecipa è tenuto* a:

- rispettare gli **orari** di partenza e il programma stabilito, adeguandosi alle eventuali variazioni apportate dalle guide;
- presentarsi con una condizione psicofisica, un abbigliamento e un'**attrezzatura** adeguati all'escursione. In caso di dubbi, confrontarsi con una delle guide prima della giornata dell'escursione;
- mantenere un **comportamento** disciplinato nel corso dell'iniziativa, rispettando le persone e le proprietà private e attenendosi alle disposizioni impartite dalle guide;
- seguire il percorso stabilito senza allontanarsi o **abbandonare** il gruppo e senza superare la guida;
- collaborare con la guida per la buona riuscita dell'iniziativa, oltre a essere solidali con le loro decisioni, soprattutto nel caso in cui dovessero insorgere delle difficoltà (condizioni ambientali e/o di chi partecipa) e **informarla** di ogni problematica che dovesse emergere durante lo svolgimento delle attività programmate, in particolare riguardo alle proprie condizioni psicofisiche e dell'attrezzatura;
- **non** raccogliere fiori, piante o erbe protette e comunque rispettare le indicazioni impartite dalla guida;
- conservare i propri **rifiuti** fino agli appositi cassonetti.

Ogni partecipante è personalmente **responsabile** di eventuali comportamenti rischiosi per sé e per il resto del gruppo, in particolare nel caso in cui dovesse prendere iniziative personali nonostante il parere contrario della guida.

- Dichiarazione di **idoneità**

Accettando il presente regolamento, si dichiara sotto la propria responsabilità di essere in buona salute e in una condizione psico-fisica idonea alla pratica dell'escursione. Si dichiara inoltre di aver fornito alla guida ogni eventuale informazione utile alla corretta valutazione della propria idoneità.

In caso di trattamento farmacologico fotosensibilizzante (es. cortisonici) è sempre bene evitare l'esposizione solare, pertanto, oltre a leggere attentamente le controindicazioni riportate sul foglietto illustrativo si è pregat* di consultare il proprio medico.

L'escursionist* sprovvis* di **SCARPE/SCARPONI DA TREKKING**, a giudizio insindacabile della guida saranno esclus* dall'escursione direttamente sul luogo della partenza.

- **Fotografie** e riprese video

Nel corso dell'escursione verranno effettuati scatti fotografici e/o riprese video che possono comparire su siti di pubblico dominio e che saranno utilizzati dall'organizzazione per finalità promozionali riguardanti l'attività stessa. La partecipazione all'escursione sottintende il nullaosta alla pubblicazione del suddetto materiale.

- Telefoni **cellulari**

Chi partecipa è invitat* a mantenere in modalità silenziosa i propri telefoni cellulari. In caso di necessità, l'interessat* è pregat* di allontanarsi dal gruppo previa comunicazione ed autorizzazione della guida, rimanendo comunque in vista alla stessa.

- Accettazione del regolamento

La partecipazione alle nostre escursioni comporta l'accettazione incondizionata del presente regolamento.

N.B l'escursione potrà subire annullamento in caso di cattive condizioni meteo entro le ore 19 del giorno precedente previsto per l'escursione; in tal caso ne verrà data comunicazione telefonicamente.

L'escursione si svolgerà al raggiungimento di un numero minimo di partecipanti.

*Professione esercitata ai sensi della legge quadro 4/2013 del 19/01/2013 sul riordino delle professioni non riconosciute.

TI ASPETTIAMO PER VIVERE INSIEME UNA GIORNATA SPECIALE!

+39 333 1295767 (Daniela Guida Aigae)

+39 340 3940880 (Piero Insegnante Kundalini Yoga)

