



EXPERIENCE



TREK & YOGA

I CUSTODI DELLO ZINGARO

Dalla Grotta di Mastro Peppe Siino al Borgo Cusenza

Un cammino che si inerpica attraverso panorami selvaggi e le misteriose grotte di Mastro Peppe Siino, fino a raggiungere il piccolo borgo rurale di Borgo Cusenza. Qui, circondati da viste mozzafiato sulla costa e la macchia mediterranea, pratichiamo yoga in un paesaggio senza tempo. Il rientro si snoda lungo il sentiero costiero, chiudendo l'anello con l'azzurro del mare e le calette brillanti a fare da cornice.

DOMENICA 18 OTTOBRE

 ORE **08:30** incontro a Piazza Vittorio, Trapani oppure ore **09:30** direttamente all'ingresso Nord della Riserva dello Zingaro (lato san Vito)  Riserva Naturale Orientata dello Zingaro Ingresso Nord da San Vito Lo Capo

INFO E PRENOTAZIONI:

+39 333 1295767 (Daniela Guida Aigae)

+39 340 3940880 (Piero Insegnante Yoga)

PROGRAMMA

Partiamo dall'ingresso nord della Riserva dello Zingaro (San Vito Lo Capo), inoltrandoci lungo il suggestivo Sentiero di Mezza Costa. Il percorso sale gradualmente con tratti più scoscesi, attraversando scenari panoramici a circa 300 m di altitudine: si cammina tra macchia mediterranea, ginestre profumate, con vista continua sulla scintillante costa sottostante.

Dopo aver superato la contrada Sughero e i suoi caseggiati rurali, raggiungiamo il Borgo Cusenza, autentico cuore di questa riserva. Qui le antiche abitazioni, i forni, i pavimenti in lastre e gli attrezzi contadini raccontano storie di vita semplice e sostenibile di un secolo fa. Il silenzio rispettoso, l'aroma di rosmarino e il panorama sospeso tra montagna e mare creano un'atmosfera sospesa nel tempo.

È proprio in questo luogo carico di fascino che pratichiamo yoga: una sessione di respiro, silenzio e meditazione immersi nella natura, con lo sguardo che abbraccia valli, mare e cielo.

Infine, il rientro ci conduce lungo un ripido canalone, un sentiero che scende verso il mare offrendo scorci di grotte e formazioni rocciose millenarie. Raggiungiamo nuovamente il Sentiero Costiero, che ci riporta all'anello di partenza con il suono delle onde a fare da cornice.

Dati tecnici:

 Lunghezza percorso: 10 km

 Dislivello positivo: 500 mt

 Difficoltà escursione: E+

 Tempo di percorrenza: 6/7 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 17 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 tenut* 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* sprovvist* 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)

