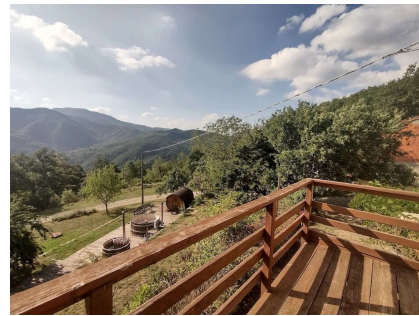




WEEKEND DI TREKKING E YOGA NEL CASENTINO CON SILVIA E CLAUDIA Rifugio Casa Santicchio (Rimbocchi - AR) 14-15 novembre 2026

Concediti due giorni per camminare nel silenzio dei boschi, respirare profondamente, lasciarti avvolgere dai colori del foliage e ritrovare passo dopo passo, il tuo equilibrio attraverso la pratica dello yoga e del trekking. Oltre alla pratica potrai vivere momenti di condivisione divertenti e nutrienti. Alterneremo pratiche di yoga adatte a tutti il cui elemento integratore sarà il respiro per caricarci di energia sia prima sia dopo il trekking. Il contesto naturalistico sarà semplicemente meraviglioso!

RIFUGIO CASA SANTICCHIO...ALL'INTERNO DELLE FORESTE CASENTINESI, DOVE GLI ALBERI INCONTRANO IL CIELO

Il Rifugio si trova in provincia di Arezzo in Toscana, circondato dai boschi di cerro e di faggio che si estendono fino al Santuario di La Verna, luogo dove San Francesco visse a lungo e vi ricevette le stigmate.

Questo casale colonico, lontano da strade, luci e rumori, ha visto passare dall'anno 1000 in poi, innumerevoli pellegrini diretti a Roma che percorrevano i sentieri della Via Major (o Via Romea di Stade), e più recentemente i pellegrini che dall'Eremo di Camaldoli si recano al Santuario di Chiusi della Verna, per proseguire poi il Cammino di Assisi.

Addentrarsi nei boschi del Parco Nazionale delle Foreste Casentinesi è un'esperienza unica e può diventare indimenticabile: a ridosso del Santuario de La Verna, in una valle incantata che ha il suggestivo nome di Vallesanta, il Rifugio Casa Santicchio è il punto di partenza per vivere al meglio le bellezze della natura che lo circondano, per scoprire la fitta rete sentieristica da percorrere camminando lentamente...

Perché camminare è ritrovare il contatto con la natura, camminare aiuta a rallentare e a vivere più in contatto con sé stessi e il mondo.

PROGRAMMA

SABATO 14 SETTEMBRE

- 11:00 Ritrovo a Chiusi della Verna (AR) per la partenza del trekking**
- 11:00 – 16:00 Escursione con pranzo al sacco (da portare da casa)
- 17:00 check in presso Rifugio Casa Santicchio
- 18:30 – 19:45 Pratica yoga e pranayama (respirazione) rigenerante dopo il trekking
- 20:30 Cena

DOMENICA 14 SETTEMBRE

- 7:30 – 8:45 Pratica yoga e pranayama (respirazione) rigenerante prima del trek
- 9:30 Colazione
- 10:30 – 16:30 Escursione con pranzo al sacco (panino e un frutto fornito dalla struttura) + rientro alle proprie abitazioni intorno all'ora di cena

** per chi parte da Osimo verranno poi fornite indicazioni sul punto di ritrovo per partire insieme magari accorrandoci in gruppi con poche auto.

Per chi raggiungerà Chiusi della Verna in autonomia verranno fornite indicazioni sul punto di ritrovo.

Escursione di sabato 14:

Inizieremo la nostra passeggiata da Chiusi della Verna, fino ad arrivare al "Bosco delle Fate": uno dei boschi più belli del Parco delle foreste Casentinesi, in grado di rapire occhi e anima, disseminato di dettagli che tolgono il fiato e fanno sentire più vicini alla natura. Un luogo di un fascino senza tempo, intriso di spiritualità e bellezza, dove imponenti faggi ed enormi abeti si slanciano verso l'alto facendosi strada tra grossi massi ricoperti di muschio.

La foresta è stata protetta per generazioni, grazie alla venerazione per la natura condivisa da San Francesco e dalle comunità locali, la scopriremo passo passo, immersi nell'abbraccio dell'autunno e i suoi colori caldi.

Proseguiamo poi verso il Santuario della Verna, un luogo sacro incastonato nel cuore del Parco delle Foreste casentinesi. Questo monte, che ha visto l'impressione delle stimmate di San Francesco d'Assisi, offre una combinazione unica di spiritualità e bellezza naturale, uno dei luoghi simbolo di questo territorio, un luogo dall'architettura suggestiva e coinvolgente, dall'arte emozionante, dal meraviglioso ambiente geologico naturalistico.

Distanza 6 km – tempo di percorrenza 2.5 ore circa – dislivello +300 - livello T/E, facile-medio

Escursione di domenica 15:

Ci spostiamo verso Badia Prataglia (20 minuti in auto) e iniziamo il nostro trekking nella sua foresta monumentale. Badia Prataglia infatti, conserva una delle foreste più magiche del Parco Nazionale delle Foreste Casentinesi. Un maestoso bosco di faggi, spesso intervallato da enormi abeti bianchi, avvolge lo spettacolare Monte Penna, che offre sulla sua vetta uno dei più bei punti panoramici sulla Romagna. Un itinerario completamente immerso nella natura tra scorci mozzafiato e sentieri che offrono una meravigliosa sensazione di quiete e sacralità. Saremo circondati da faggi centenari, foreste ombreggiate abitate da animali selvatici e cieli solcati da rapaci maestosi, per arrivare alla terrazza panoramica del Monte Penna che domina la diga di Ridracoli e la foresta della Lama regalandoci un panorama veramente unico sul versante romagnolo del Parco Nazionale.

Distanza 8 km – tempo di percorrenza 3 ore circa – dislivello +280 - livello T/E, facile-medio

MATERIALI PER LA PRATICA YOGA

- tappetino antiscivolo
- un paio di coperte
- un cuscino per sedere normale o da meditazione
- una cintura da yoga (va bene anche quella dell'accapatoio)

MATERIALI PER IL TREKKING

- Scarponcini da trekking, obbligatori (senza non sarà possibile partecipare ai trekking)
- zainetto giornaliero
- borraccia d'acqua (minimo 1.5 L/giorno)
- pantaloni e calzettoni da trekking
- maglia intima traspirante
- giacca antivento
- cappello, guanti
- pile o maglia di lana
- pranzo al sacco del primo giorno
- alimenti energetici e/o frutta secca

QUOTE DI PARTECIPAZIONE, ISCRIZIONI E CAPARRA

La quota di partecipazione comprende pernottamento per 1 sola notte, cena del 14 e colazione del 15 settembre, pranzo al sacco della domenica, biancheria da letto e da bagno, le pratiche di yoga e trekking.

Le sistemazioni disponibili nella struttura saranno le seguenti (il costo del pernottamento è sempre lo stesso):

- 2 camere da 6
- 2 camere da 4
- 2 camere da 3
- 1 camera singola
- 1 camerone da 10

per un totale di 8 stanze con 6 bagni tra interni alle camere ed esterni.

Per iscriversi all'evento è necessario versare una caparra di 50 euro. Il saldo verrà fatto in struttura in contanti perché non abbiamo il bancomat.

Early Bird: per chi versa la caparra entro il 30 settembre il costo dell'intero weekend è di 120 euro

Per chi versa la caparra dopo il 30 settembre il costo del weekend è di 140 euro.

L'iscrizione va fatta e la caparra va comunque versata entro e non oltre il 30 ottobre.

Il versamento della caparra di 50 euro può essere effettuato mediante bonifico (IBAN IT84C0306937494100000002634 causale "Caparra confirmatoria per Soggiorno Rifugio Casa Santicchio – NOME E COGNOME") e inviando la ricevuta

via mail cldgnn74@gmail.com (Claudia) o via whatsapp +39 333 5636873 (Claudia)

Oltre al versamento della caparra **ti chiediamo di compilare questo modulo google con i tuoi dati**

<https://forms.gle/Fn3inW38LPFmykSV6>

LE ORGANIZZATRICI



CLAUDIA GENNARETTI

Fin dall'età di 3 anni ho iniziato ad esplorare il mio corpo. Per anni il nuoto agonistico ha riempito le mie giornate forgiando il mio carattere. Mi ha donato forza di volontà e determinazione, mi ha insegnato la disciplina, la resistenza e la resilienza e mi ha permesso di allenare la mia efficienza respiratoria nel tempo. Con il percorso di studi scientifici in Biologia ho approfondito l'anatomia, la fisiologia e la biologia cellulare. Un evento familiare particolare mi ha dato l'opportunità nel 2003 di incontrare lo yoga.

Fino al 2016 ho praticato sotto la guida dell'Insegnante Marina Ascoli, psicologa e psicoterapeuta, della scuola di Yoga Evolutivo di Paolo Menghi.

Poi ho sentito il desiderio di approfondire ulteriormente la natura umana in chiave più energetica ed olistica. Così nel 2016 conseguo l'attestato di formazione triennale in Naturopatia presso la scuola ANEA (Accademia di Naturopatia ad indirizzo Energetico ed Ambientale), poi il primo e il secondo livello Reiki Sistema Tradizionale Usui con Andrea Giavara e la Certificazione Internazionale di Leader di Yoga della Risata con la Master Lara Lucaccioni.

Nel 2020 conseguo presso l'Associazione Yoga Shakti ASD di Civitanova, il diploma di Insegnante Yoga metodologia Shakti Integral Yoga del Master Yoga Teacher Felice Vernillo® h400. Il metodo si fonda sull'Hatha e Raja Yoga secondo gli insegnamenti tradizionali tramandati dai maestri Swami Chidananda e Swami Yogaswarupananda di Rishikesh (India).

Nel 2021 completo il corso di formazione per l'insegnamento della pratica di Yoga Nidra presso la scuola di Yoga Satyananda Asharam Italia.

A fine 2023 partecipo al Teacher training di Yin Yoga e Anatomia (50h) con Arely Torres che mi ha aperto al mondo della fascia e del tessuto connettivo.

Tra il 2022 e il 2024 frequento intensivi di approfondimento di Yoga Correttivo® con l'insegnante Nieves Lopez, e poi nel 2026 conseguo il diploma di formazione continua 60h "Alla scoperta del core". Tutt'ora frequento regolarmente le lezioni settimanali di Nieves rimanendo costantemente un allieva desiderosa di imparare e conoscere.

Nello stesso periodo approfondisco la teoria e la pratica della scienza del respiro e del pranayama secondo la tradizione yoga frequentando i corsi con il Maestro Antonio Nuzzo uno dei più autorevoli Maestri del panorama nazionale e internazionale fino a che nel 2025 incontro Yogacharini Yoga Thilagam Sangeeta Laura Biagi, PhD. Con lei inizio un meraviglioso percorso di ulteriore scoperta sul respiro, il suono, la voce che ad oggi continua attraverso lo studio di pratiche di pranayama, nada yoga, mantra yoga, tantra e mantra secondo gli insegnamenti del *Rishiculture Ashtanga Yoga della tradizione* di Yogamaharishi Dr. Swami Gitananda Giri Guru Maharaj.

Nel percorso di studio interiore mi sono avvicinata per un periodo anche alla Meditazione Zen Rinzai e Vipassana con il Maestro Volker Winkler fondatore della TALO® Meditation Academy (Transformation through Awareness and Love). Con lui ho frequentato il corso base di meditazione trasformativa (40h). Ho avuto anche la fortuna di partecipare a seminari di meditazione con il monaco e insegnante di meditazione dell'Himalayan Yoga Institute Axel Bayer.

Durante lo studio dello yoga mi sono anche avvicinata per un periodo al metodo Iyengar® frequentando lezioni e seminari di approfondimento presso il centro Shakti Yoga Club di Ancona di Carlotta di Hinna.

Insegno dal 2016 e conduco corsi di yoga in presenza ad Osimo e Porto Recanati in cui integro tutte le conoscenze e insegnamenti ricevuti, organizzo vacanze e ritiri di yoga estivi ed eventi di approfondimento a tema.



SILVIA PERELLI

Nata in un paesino alle porte dei Monti Sibillini, Valfornace (MC), da genitori di origini viterbesi, ho iniziato a camminare fin da piccola e a sciare tra quei monti che erano il mio panorama e che mi hanno accompagnato sempre, nella ricerca di vedute e orizzonti e nella mia innata curiosità a scoprire.

Desiderosa di conoscere, studiare e ampliare il mondo in cui vivevo, mi sono laureata in Lingue e Letterature Straniere a Perugia, una città speciale, crocevia di tante nazionalità, che mi ha ispirato anche nell'intraprendere i primi viaggi all'estero, in Inghilterra, Irlanda, Spagna e Portogallo, incuriosita anche dalla voglia di conoscere e approfondire nuove culture, storie, tradizioni.

La mia passione per il mondo delle cure naturali mi ha spinto a diplomarmi in Naturopatia e a lavorare per diversi anni nel campo dell'erboristeria. Ho seguito poi il richiamo della danza, che ho sentito sempre forte come mezzo per unire e conoscere le persone, e nel 2017 mi sono diplomata come danzaterapeuta espressivo-relazionale, in un percorso di tre anni, viaggiando con la formazione da nord a sud Italia per dedicarmi nel mio lavoro a sperimentare attraverso la danza una risorsa preziosa in diversi ambiti sociali.

Nel 2021 ho ottenuto l'abilitazione come guida ambientale escursionistica, una possibilità che si è aperta durante il primo lockdown in cui ho sentito forte il bisogno di stare a contatto con quella natura, che ho sempre amato, unendola al desiderio di conoscere e far conoscere luoghi meravigliosi, in un'esperienza di arricchimento, condivisione e di vera Bellezza.

Da lì in poi coniugo le mie passioni più grandi, la natura, i viaggi, la danza nei miei percorsi lavorativi, accompagnando gruppi di trekking in Italia e all'estero, progettando lavori con la danzaterapia in ambito scolastico, formativo, riabilitativo, in un cammino che mi dà sempre l'opportunità di viaggiare, conoscere, essere a contatto con le persone e che mi dà tanta gioia.