

E...state all'Aria Aperta



Martedì

Meditazioni in cammino: con le Lanterne al Parco del Monte San Bartolo

Se vuoi provare un'esperienza nuova una camminata nella natura può aiutarti a ritrovare la tua quiete, soprattutto se alternerai dei momenti di cammino a momenti di centratura con semplici esercizi di mindfulness. Ecco perché nascono i gruppi di meditazione in cammino, nei quali

si passeggia in silenzio immergendosi nelle proprie sensazioni fisiche. L'ascolto del tuo respiro è una potente ancora a cui ricorrere per evadere dai ragionamenti e rimuginazioni sul passato ed entrare nel tuo presente, fatto di istanti plasmabili in base alle tue reali necessità.

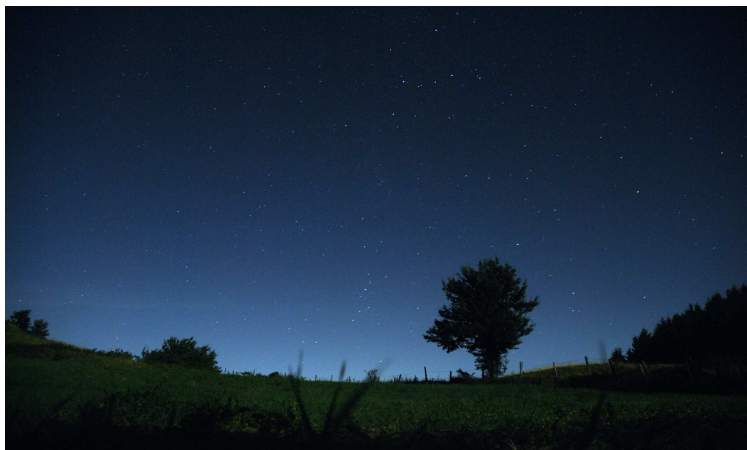
Ritrovo: h. 21 Via Viole, Colombarone, Pesaro

Difficoltà: ★☆☆☆ Turista 1 ora di cammino

Incluso nella quota: Accompagnamento con Meditatrice, Lanterne alimentate con candele

Fine attività: h 23 circa

Costo: € 16



Mercoledì

Notte di stelle a piedi con l'Astrofilo al Parco del Monte San Bartolo

Notte di stelle nel Parco Naturale del Monte San Bartolo per osservarle da un balcone privilegiato e con basso inquinamento luminoso. Cammineremo immersi nei rumori del bosco e dei suoi abitanti e, al calar della sera, scopriremo leggende e miti legati alle costellazioni più suggestive del cielo estivo: il Cigno, il Grande Carro, il Triangolo Estivo.

Ritrovo: h 19:30 Piazzale del Giglio, Ponte di Colombarone (PU)

Difficoltà: ★★☆☆ Principianti Cammino 3 h, Dislivello 200 m, Lunghezza 6 km

Costo: € 16 Incluso nella quota: Lettura guidata della volta celeste, Guida Naturalistica, Escursione.

Fine attività: 23:30 circa



Giovedì

Degustazione dal “Buon Pastore” e a piedi nella Valle del Conca

L'Azienda Agricola “Il Buon Pastore”, coi suoi greggi ed i verdi pascoli che circondano la vallata, è la testimonianza di un territorio poco conosciuto ma ricco e vitale. Vi daremo il benvenuto degustando i loro deliziosi prodotti fatti in casa. Seguirà poi un trekking serale alla scoperta delle dolci

colline che dominano la Valle del Conca alla scoperta di antichi borghi medievali.

Ritrovo: h 18:30 Azienda Agricola “Il Buon Pastore”, Montefiore Conca Fine attività: h 22

Difficoltà: ★★☆☆ Principianti Camminata 3 h, Lunghezza 5 km, Dislivello 300 m

Costo: € 26 Incluso nella quota: Guida Naturalistica, Degustazione prodotti Azienda Agricola “il Buon Pastore”, Escursione guidata.



Venerdì

Canoa Adventure alle Marmitte dei Giganti e Terrazza Panoramica del Furlo

Emozionante avventura in Canoa nel fiume Metauro! Dotati di giubbotto salvagente e pagaia, intraprenderemo l'emozionante discesa nel fiume Metauro fra acque cristalline, zampilli e rocce cangianti. Impareggiabile l'arrivo alla gola in cui il fiume ed il

tempo hanno creato le Marmitte dei Giganti. Si tratta di un luogo fantastico da tutti i punti da cui lo si osservi, ma esserci letteralmente immersi dentro godendo di un punto di vista privilegiato è un'opportunità riservata a pochi! Sarà questo il momento migliore perché i più accaldati si godano il refrigerio di queste acque. L'avventura prosegue al vicino Furlo dove una breve passeggiata ci porterà in una delle terrazze panoramiche più spettacolari delle Marche.

Ritrovo: h 9:00 Monumento ai caduti, Via Cattedrale, Fossombrone Fine attività: h 13:30

Difficoltà: ★★☆☆ Principianti Durata 3 h, Distanza 4 km

Costo: € 38 Incluso nella quota: Noleggio canoa singola o doppia, pagaia e salvagente, escursione guidata in canoa alle marmitte dei Giganti, Escursione guidata alla Riserva Naturale Gola del Furlo.