

NATURA, STORIA E TERRITORIO

VALLI DEL PARCO DELL'AVETO



VALLE STURLA • € 85,00 a persona giornata intera TRANSFER INCLUSO

PARTENZE				
SESTRI LEVANTE	CAVI DI LAVAGNA 1	CAVI DI LAVAGNA 2	LAVAGNA	CHIAVARI
7:45	7:50	7:55	8:00	8:15

NATURE WALKING YOGA

- **DOVE**
Borzone
- **LINGUE**
Italiano, Inglese
- **DIFFICOLTÀ**
Media
- **ABBIGLIAMENTO**
Pantaloni lunghi, felpa, k-way, scarpe chiuse adatte a camminare sui sentieri, telo mare

DESCRIZIONE

Un modo "slow" e consapevole di vivere la Natura attraverso l'esplorazione di percorsi e territori da scoprire. Un richiamo alla "presenza mentale", al "qui e ora" attraverso i nostri 5 sensi. È così che percorrerai il "Sentiero dei Monaci" da Borzone a San Martino di Licciorio fino a Vallepiana, lungo il quale incontrerai elementi della tradizione e della storia del territorio, per conoscere più da vicino l'identità di luoghi che celano intrecci di una moltitudine di popoli di epoche diverse.

MATTINA

PRANZO OPZIONALE

Al sacco a cura dei partecipanti **OPPURE** picnic box con prodotti locali € 16

MULINO DI BELPIANO

- **DOVE**
Belpiano
- **LINGUE**
Italiano, Inglese
- **DIFFICOLTÀ**
Nessuna

DESCRIZIONE

Visita guidata al Mulino monumentale di Belpiano Ra Pria, un'opera unica nel suo genere per collocazione e tecnologia costruttiva. Realizzato nel XVIII secolo, nel corso del tempo il Mulino è stato oggetto di restauri e interventi di manutenzione, che oggi lo rendono una perla di valore inestimabile nel cuore della Valle Sturla. Un vero e proprio scrigno da scoprire, ricco di storie da raccontare, curiosità e tradizioni. Al termine della visita, assaggio di prodotti locali.

POMERIGGIO

L'EVENTO È CONFERMATO ANCHE IN CASO DI PIOGGIA, A MENO CHE NON SIA DIRAMATA UNA QUALSIASI ALLERTA METEO (GIALLA, ARANCIONE E ROSSA).

LOCAL NATURE AND HISTORY

VALLI DEL PARCO DELL'AVETO



VALLE STURLA • € 85.00 per person full day

TRANSFER INCLUDED

DEPARTURE				
SESTRI LEVANTE	CAVI DI LAVAGNA 1	CAVI DI LAVAGNA 2	LAVAGNA	CHIAVARI
7.45 am	7.50 am	7.55 am	8.00 am	8.15 am

NATURE WALKING YOGA

● **WHERE**
Borzone

● **LANGUAGES**
Italian, English

● **DIFFICULTY**
Moderate

● **WHAT TO WEAR**
Long trousers,
sweatshirt, rain jacket,
shoes, beach towel

DESCRIPTION

A "slow" and mindful way of experiencing nature by exploring local footpaths and landscapes. A call to "mental awareness", to the "here and now" using all 5 senses. Slow and mindful walks along the "Monks' Trail" from Borzone to San Martino di Licciorno and Vallepiana, where it is possible to uncover traces of local traditions and history. An opportunity to get a closer view of the singularity of these places where the stories of a multitude of peoples from different epochs are intertwined.

OPTIONAL LUNCH

Bring your own packed lunch **OR** pre-order a picnic box € 16

BELPIANO WATER MILL

● **WHERE**
Belpiano

● **LANGUAGES**
Italian, English

● **DIFFICULTY**
None

DESCRIPTION

A guided tour of the monumental Belpiano Ra Pria Water Mill, a unique building in terms of location and construction techniques. Built in the 18th century, over time the mill has undergone restoration and maintenance work which make it a jewel of immeasurable value right in the heart of Valle Sturla. A treasure to explore, steeped in history, curious stories and traditions. At the end of the visit, there will be the opportunity to taste local products.

THE EVENT WILL TAKE PLACE EVEN IN CASE OF RAIN UNLESS THERE IS A YELLOW, ORANGE OR RED WEATHER WARNING.

MORNING

AFTERNOON