

Tabella Tecnica

Tipologia :	Escursione	
Dislivello :	0 mt	
Ore :	12 ore	
Difficoltà :	T	
Lunghezza :	0 km	
Accompagnatore 1:	De Simone	
Accompagnatore 2:	Nessuno	

Un'esperienza rigenerante in piena lavanda in fiore, una full immersion nei campi viola della Tuscia, un risveglio sensoriale assoluto, uno stacco dalla routine e dai pensieri di sempre.

Cammineremo tra lavanda e girasoli, praticheremo Hatha Yoga al tramonto -al suono delle campane tibetane- saluteremo il sole tra i filari in fiore, ceneremo all'aperto in prossimità dei campi, tra musica e piacevole compagnia, dormiremo in tenda davanti ai campi di lavanda per risvegliarci la mattina della domenica e fare colazione in piena campagna, senza fretta.

E il sogno continua: lasceremo l'azienda agricola a Tuscania per trasferirci presso un'altra azienda, in prossimità di Viterbo, con altri campi di lavanda, per un indimenticabile picnic sotto gli ulivi con cesto e tovaglia a quadretti a bordo dei filari in fiore con menu a base di bruschette all'olio nuovo, salsicce locali alla brace con patatine, insalatina mista dell'orto e torta alla lavanda. In sintesi, un risveglio dei 5 sensi: vista delle distese violacee, tatto dei fiori di lavanda vellutati, olfatto per un'inebriante aromaterapia, udito stimolato dalle campane tibetane e dal canto di grilli, cicale ed uccelli e infine gusto, poiché assaporeremo gli ottimi prodotti locali a km zero.

PREMESSA

Già gli antichi romani usavano la lavanda nei riti di purificazione, per sanare l'acqua dei bagni grazie alle numerose proprietà che le venivano attribuite da conoscenze mediche del tempo. Oggi la lavanda è sempre più utilizzata nelle terapie per incrementare il benessere, prima fra tutte l'aromaterapia che agisce direttamente sul sistema nervoso con effetti calmanti. La piena fioritura è un evento che avviene solo una volta l'anno e con questo weekend scopriremo che non c'è bisogno di arrivare in Provenza per goderne dei benefici.

Tra fine giugno ed inizio luglio, infatti, alcune località della Maremma viterbese si tingono di viola: sono varie le aziende che hanno puntato su questa coltivazione, rara in Italia, che in questa zona ha trovato l'ambiente ideale. Due di queste, da noi selezionate, ci ospiteranno nel weekend.

Il Comune di Tuscania, in particolare, celebra la fioritura vestendosi a festa, di viola, organizzando la XI edizione della Festa della Lavanda, alla quale StarTrek vi accompagnerà.

PROGRAMMA

Sabato 2 luglio

Dopo aver viaggiato in autonomia e parcheggiato l'auto al di fuori delle mura medievali di Tuscania, ci incontreremo alle ore 11:00 all'interno della porta di accesso al paese in festa di cui percorreremo stradine e vicoletti per raggiungere il bellissimo Parco Torre di Lavello, dove ci fermeremo per un panoramico pranzo al sacco con affaccio sulla Valle del fiume Marta.

Dopo la sosta, uscendo dal parco, potremo ammirare la Basilica di S.Pietro in tutta la sua maestosità.

Riprenderemo il nostro giro a piedi per il paese in festa, con tempo libero a disposizione per curiosare tra le bancarelle, tutte in tema lavanda.

Intorno alle 16:00 ritorneremo alle nostre auto per raggiungere in autonomia, in circa 20 minuti, l'azienda agricola sede dell'evento di Hatha Yoga (durata 3 ore) ai bordi dei campi di lavanda tenuto dall'associazione VeroBenessere, specializzata in discipline olistiche.

Alla sessione di yoga seguirà il saluto al sole che tramonta e una dimostrazione di AerialYoga (yoga in amaca) disciplina che, chi avrà piacere, potrà provare e la cena a buffet sotto il cielo stellato.

Trascorreremo la notte in tende da 3 o da 4 posti, posizionate tra gli ulivi a ridosso dei campi fioriti, e ci addormenteremo al suono di grilli e cicale.

Domenica 3 luglio

Al risveglio, uscendo dalle tende, troveremo ad attenderci una prima colazione indimenticabile in piena campagna, con vista sui

campi viola.

Prima di lasciare l'azienda agricola che ci ha ospitato, avremo modo di camminare tra i filari, scattare tutte le foto che vorremo e acquistare i prodotti a base di lavanda dell'azienda che ci ospita.

Ore 11:30: partenza in auto, in autonomia, e trasferimento presso altra azienda agricola in prossimità di Viterbo. Qui ritireremo i nostri cesti da picnic e ci incammineremo tra campi di lavanda per poterci fermare e stendere per terra, in mezzo ai papaveri, le nostre tovagliette a quadretti all'ombra degli ulivi.

Ore 13:00: picnic e relax, passeggiata tra i filari di lavanda e foto.

Rientro a Roma in autonomia nel pomeriggio.

QUOTA DI PARTECIPAZIONE

€ 140 a persona.

E' richiesto il versamento di un acconto di € 70 sull'iban: IT61Z0306967684510724312088 intestato a StarTrekK entro il 6 giugno 2022.

Attenzione: evento a numero predefinito di posti.

La quota comprende:

- Visita guidata a Tuscania in occasione della XI edizione della Festa della Lavanda.
- Partecipazione all'evento "Hatha Yoga - Figli dei Fiori" condotto da VeroBenessere, associazione di discipline olistiche.
- 1 pernottamento in tenda da 2, da 3 o da 4 posti presso azienda agricola in località Tuscania, con prima colazione.
- 1 cena a buffet.
- 1 pranzo picnic presso altra azienda agricola in località Viterbo.

PRENOTAZIONI

Direttamente sul nostro sito www.startrek.it indicando il CRO effettivo del bonifico dell'acconto.

ACCOMPAGNATORE

AEV Terry De Simone (per info scrivere su whatsapp 3339850892).

COSA PORTARE

Abbigliamento per praticare yoga: canotta, fuseaux al ginocchio, un asciugamano da palestra ed un tappetino spesso che verrà utilizzato sia per la pratica olistica che in tenda, per dormire; sacco a pelo o coperta; cuscino; una torcia elettrica, una o più power bank (nella tenda non vi sono attacchi elettrici) per ricaricare il cellulare.

Poiché nell'azienda agricola dove dormiremo sono disponibili bagni senza docce, si consiglia di dotarsi di salviettine deumidificanti e di un cambio completo, informale per il secondo giorno. Scarpe comode, da ginnastica. Acqua, pranzo al sacco per il primo giorno.

Importante: poiché saremo in campagna, si consiglia l'utilizzo di uno zaino o di un borsone (assolutamente no trolley).

IMPORTANTE

Leggete con attenzione le linee guida stabilite dalla Federtrek da tenere durante le escursioni.

TESSERATI <http://www.federtrek.org/?p=3836>

Evento riservato ai soci in regola con il tesseramento, tessera FederTrek €15 valida 365 giorni dalla data di emissione, modulo su <https://www.startrek.it/pdf/tessera.pdf> da stampare, compilare ed inviare all'Accompagnatore su whatsapp.

Visitate il nostro sito www.startrek.it