



MAGICA FINLANDIA

12-21 gennaio 2022 Kuusamo, Finlandia

Nel cuore dell'inverno del Nord, l'alba e il crepuscolosi danno appuntamento a mezzo dì.

La natura tace in una sospensione densa di vita,

e prende un lungo respiro per convogliare l'energia vitale del cosmo in semi e radici sotterranee.

L'essere umano, parte integrante di quella natura, si allinea intimamente a questa magica atmosfera, rallenta i suoi ritmi, scopre che il silenzio è abitato e che il buio rivela una luce misteriosa in grado di svelare tesori nascosti.

Inestimabili come certe stanze interiori, che credevamo vuote.

Questo viaggio è immaginato per te, che vuoi entrare nel pieno delle tradizioni arcaiche del Nord; per te che da sempre sei affascinato dall'atmosfera incantata delle infinite distese di neve, per te che nutri il sogno di accenderti in tutto il tuo splendore insieme all'aurora boreale; per te la cui parte bambina ha sempre creduto nelle fate e folletti.

Oltre a entrare nei miti artici esploreremo le tradizioni di cura e di mantenimento della salute ancora vive nel Grande Nord.

La Finlandia, terra fiabesca all'apparenza ostica, velata di ghiacci e percorsa da distanze in cui la natura pare senza confini, racchiude in realtà il calore e la potenza vitale di tradizioni antiche e corali. La natura artica offre ai suoi visitatori uno scrigno colmo di tesori: magazzino di cibo salubre e ricco di principi nutritivi, piante ad alto valore terapeutico, ambiente benefico alla salute psico-fisica e al sistema immunitario. E soprattutto, il bosco è un luogo sacro, dove ritrovare se stessi e il senso del proprio respirare.

Secondo la visione dello sciamanesimo artico le chiavi per una vita vissuta nel benessere autentico e nel piacere profondo sono nelle mani dell'individuo stesso. Sperimentaremo antichi riti e pratiche che ti saranno utili anche al tuo ritorno a casa.

Grazie a escursioni, percorsi esperienziali e seminari, potremo ricontattare la fiducia in una natura che cura, propria dei nostri avi. L'incanto della natura artica fa da cornice per un viaggio verso le nostre risorse interiori. L'aurora boreale dai colori sfolgoranti potrà apparire non solo sul manto oscuro del cielo polare, ma potrà rivitalizzare anche il nostro sguardo su noi stessi e sul mondo.

Saranno tre i temi principali che ci guideranno in questa riscoperta:

- i benefici sulla salute di escursioni e passeggiate nella natura invernale, che oltre a ritemperare il corpo, accompagnano e facilitano il ritrovamento della fonte di calore e di luce dentro di noi;
- l'uso terapeutico e alimentare di piante, funghi ed erbe selvatiche locali;
- tecniche e pratiche di cura tradizionali, escursioni in luoghi sacri di cura, sperimentazione di riti e pratiche tradizionali per energizzare il corpo e connettersi con la nostra parte più intima.



PROGRAMMA DI VIAGGIO

12-21 gennaio 2022 Kuusamo, Finlandia

Provincia di Oulu, al confine con il Circolo Polare Artico e la Russia

1° giorno – mercoledì 12 gennaio

9.30: Ritrovo presso Milano Malpensa Terminal presso l'area check-in del volo Finnair AY 1752 MXP
11.25 –HEL 15.30 e successivo volo dal Helsinki per Kuusamo (AY 0487 HEL 19.55 – KAO 21.10)
Arrivo a Kuusamo per le ore 21.10
Trasferimento nella struttura e cena prevista per le ore 22.

Ogni mattina prima della colazione è previsto il risveglio del corpo

*con esercizi di bioenergetica, tecniche di visualizzazione e movimenti corporei dello yoga sciamanico
con l'uso di immagini della mitologia e tradizioni artiche a cura di Eija Tarkiainen.*

2° giorno – giovedì 13 gennaio

9.00 Esercizi del risveglio del mattino
10.15 Colazione
11.00 Presentazione de “La Grande Via”, del programma del viaggio e dei partecipanti. Breve chiacchierata sull'alimentazione macromediterranea
13.00 Pranzo
15.00 Camminata consapevole nel bosco
19.00 Cena
20.00 Meditazione e rilassamento

3° giorno – venerdì 14 gennaio

8.00 Esercizi del risveglio del mattino
9.00 Colazione
10.00 Camminata consapevole e riti nel bosco: “Il rituale dell'offerta”
13.00 Pranzo
16.00 Seminario del pescatore professionale Juha Korhonen e corso sul pesce e preparazione della zuppa di pesce tradizionale artica
19.30 Cena con il pescato del giorno
20.30 Letture della sera con musica di sottofondo

4° giorno – sabato 15 gennaio

8.00 Esercizi del risveglio del mattino
9.00 Colazione
10.00 Camminata consapevole e riti nel bosco: “Se fossi un albero”.
13.00 Pranzo
16.00 Sauna rituale e rilassamento.
19.00 Cena
20.00 Lettura e presentazione libri



5° giorno – domenica 16

8.00 Esercizi del risveglio del mattino

9.00 Colazione

10.00 Seminario sulla mitologia finlandese: “Il canto e la parola poetica come leva di trasformazione del mondo” a cura di Eija Tarkiainen

13.00 Pranzo

15.00 Concerto del bosco a cura di Suoma e Raimo Yli-Suvanto, artisti e scultori del luogo.

18.00 Sauna

19.00 Cena

20.00 Relax

6° giorno – lunedì 17

8.00 Esercizi del risveglio del mattino

9.00 Colazione

10.00 Camminata nel bosco

13.00 National Park con pranzo al sacco attorno ai fuochi e passeggiata di 2,5 – 3 km con Rainer Peltola, ricercatore presso il Centro di Ricerca delle Risorse Naturali

17.00 Rientro e sauna

19.30 Cena

20.30 Rilassamento e meditazione serale

7° giorno – Martedì 18

8.00 Esercizi del risveglio del mattino

9.00 Colazione

10.00 Rainer Peltola, ricercatore di Luke (Centro di ricerca sulle Risorse Naturali): seminario sui benefici salutari della foresta e delle bacche ed erbe.

13.00 Pranzo

15.00 Partenza per la SPA nel bosco “Seita” con tre tipologie di saune e bagno nel ghiaccio.

Le tradizioni di cura con Heikki, guaritore sciamano e dimostrazione pratica, meditazione con i tamburi presso “kota”, una tipica costruzione di legno circolare con il fuoco centrale.

Bevande calde e merenda

18.00 Tre saune, bagno nel ghiaccio e degustazione di succhi naturali a base di bacche e erbe selvagge

20.30 Cena vegetariana a lume di candela presso la Seita.

8° giorno – mercoledì 19

8.00 Esercizi del risveglio del mattino

9.00 Colazione

10.00 Camminata consapevole e riti nel bosco: “Apertura dello sguardo interiore”

Per chi desidera, guida della slitta trainata dagli Husky (costo da versare a parte)

13.00 Pranzo

16.00 Sauna e tempo libero



19.00 Cena

20.30 Suoni di tamburo sciamanico

9° giorno – giovedì 20

8.00 Esercizi del risveglio del mattino

9.00 Colazione

10.00 Seminario con Francis Joy PhD, ricercatore e guaritore

“Le tradizioni sacre del popolo Sami: l'unico popolo indigeno dell'Europa, nel passato e nel presente”

13.00 Pranzo

16.00 Saluti e scambio di esperienze, sensazioni

19.30 Cena

20.30 Sessione di tamburi con i fuochi

10° giorno – Venerdì 21

7.00 Trasferimento in aeroporto e colazione al sacco

Volo AY 0482 KAO 09.45 – HEL 10.55 e successivo volo AY 1755 HEL 16.00 – MXP 18.05

Ore 18.05 arrivo a Milano Malpensa

ISCRIZIONI ENTRO IL 30 NOVEMBRE 2021

LA QUOTA DI PARTECIPAZIONE È DI 1.980 EURO A PERSONA E COMPRENDE

- volo di linea Milano Malpensa a Kuusamo e ritorno in classe economica;
- tasse aeroportuali;
- franchigia bagaglio da imbarcare 23 kg;
- assicurazione Europ Assistance Group rimborso spese mediche fino a 30.000 € e bagaglio fino a 750 €
- visite ed escursioni compresi gli ingressi, come indicato in programma;
- sistemazione in chalet caratteristici immersi nel bosco sulle rive del lago Kuusamojärvi, completamente attrezzati. Ogni chalet è dotato di sauna interna, cucina autonoma e ampio soggiorno. La sistemazione è prevista in camera doppia. E' possibile la sistemazione in camera singola con un costo ulteriore su richiesta, solo fino al completamento della struttura;
- trattamento di pensione completa con pasti macromediterranei esclusivamente a base di ingredienti locali, cucinati dallo staff della Grande Via. In occasione delle escursioni nelle varie destinazioni sono previsti pasti da asporto.
- tutti i trasferimenti interni;
- assistenza parlante italiano.

La quota di partecipazione NON comprende

- eventuale adeguamento delle tasse aeroportuali, comunicato dalla compagnia aerea all'emissione dei biglietti;
- eventuale supplemento carburante - eventuali spese aggiuntive per cause di forza maggiore;
- polizza annullamento viaggio;
- integrazione facoltativa polizza sanitaria;

Le Tre Vie srl società benefit

Sede legale: Via Leonardo Da Vinci, 20; 25122 Brescia (BS)

Sede operativa: Via Gerole, 21; 25080 Prevalle Brescia (BS)

letrevieinviaggio@letrevie.it - letrevie@unapec.it

C.F. e P.IVA: 03926780986

R.I.: 03926780986 / REA: BS – 574658 C.S. 10.000,00 €

i.v.



LE TRE VIE IN VIAGGIO

- escursioni e visite facoltative non previste in programma come l'escursione con gli Husky del giorno 19 gennaio;
- menù a la carte, bevande, mance, facchinaggi, extra di carattere personale e tutto ciò che non è citato nella voce "La quota comprende".

Per informazioni sul programma e sulla meta del viaggio

Eija Tarkiainen (parla fluentemente italiano) Tel+39 346 16 30 946 Mail: info@eijatarkiainen.com

Per iscrizioni e informazioni tecniche (documenti richiesti, vaccinazioni, ecc.)

letrevieinviaggio@letrevie.it

ORGANIZZAZIONE TECNICA

Le Tre Vie in viaggio di Le Tre Vie srl società benefit

Via Gerole 21 – 25080 Prevalle (BS)

CF e P.IVA 03926780986

Tel. 3247929144

Autorizzazione amministrativa REP_PROV_BS/BS-SUPRO/0033955 del 10/05/2019

Le Tre Vie srl ha stipulato, ai sensi dell'art. 50 del Codice del Turismo (D. Lgs. n. 79 del 23 Maggio 2011): Polizza RC n° 50 30298GV presso SARA-Agenzia Arezzo Arno, Massimale di 2.000.000 €; Garanzia insolvenza fallimento N° 6006002126 – NOBIS compagnia di assicurazioni S.p.A. (centrale operativa 800894123 /+39.039.9890.702).

Le Tre Vie srl società benefit

Sede legale: Via Leonardo Da Vinci, 20; 25122 Brescia (BS)

Sede operativa: Via Gerole, 21; 25080 Prevalle Brescia (BS)

letrevieinviaggio@letrevie.it - letrevie@unapec.it

C.F. e P.IVA: 03926780986

R.I.: 03926780986 / REA: BS – 574658 C.S. 10.000,00 €

i.v.