



LE TRE VIE IN VIAGGIO

L'ISOLA SACRA AVVENTURA A MARETTIMO

23-30 luglio 2022



Marettimo è l'isola più selvaggia delle Egadi, meta ideale per chi cerca l'immersione totale in una natura incontaminata. Acque cristalline in cui bagnarsi, boschi dove il profumo della macchia mediterranea diventa inebriante, orizzonti in cui lo sguardo si perde verso l'infinito.

Una settimana di benessere e relax in cui le giornate trascorreranno con pratica yoga al mattino, escursioni in barca e a piedi durante la giornata accompagnati da guide locali, meditazione di fronte al mare.

L'alimentazione proposta sarà quella macromediterranea a base di cereali integrali, legumi, pesce, verdura e frutta di stagione, dolci senza zucchero. E, per portare a casa delle sane abitudini, si proporranno brevi corsi di cucina naturale.

Si soggiorna nell'Eco Resort Marettimo Residence, struttura perfettamente integrata con l'ambiente, affacciata direttamente sul mare e circondata da un giardino ricco di fiori e piante aromatiche.

Vi accompagneranno in questa esperienza:



Enrica Bortolazzi

Vicepresidente dell'associazione La Grande Via, laureata al Dams di Bologna, è giornalista e fotografa di reportage, istruttrice di yoga e organizzatrice eclettica di eventi. È autrice de "Il silenzio dell'eremo" e "La danza dei semi stellati" e co-autrice, con il dott. Berrino de "Il Mandala della vita".



Sonia Vellere

Cuoca olistica (La Sana Gola Milano), specializzata nell'uso degli oli essenziali in cucina, Consulente in Terapia Alimentare, Diplomata in Naturopatia e Macrobiotica. Gestisce il ristorante e negozio La Coccinella Natural Food a Livorno.



Lucia Vigiani

Insegnante di yoga, naturopata diplomata presso la scuola SIMO (Italia), si è formata come Counselor presso la University of the Islands (USA) con specializzazione in Psicologia e Dialogo delle Voci.

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

PROGRAMMA DI VIAGGIO

23-30 luglio 2022 – Isola di Marettimo

Isole Egadi – Provincia di Trapani

Le sistemazioni sono in camera condivisa all'interno di monolocali, bilocali e trilocali.

Il soggiorno comincia e finisce al porto di Marettimo, non sono pertanto inclusi i trasporti per il raggiungimento dell'isola.

1° giorno – sabato 23 luglio

Dalle ore 14.00 accoglienza presso il Porto di Marettimo e check in presso Residence Marettimo

17.00: Presentazione delle attività della settimana

19.30: Cena

21.00: Letture e rilassamento di fronte al mare a cura di Enrica Bortolazzi e Lucia Vigiani

Dal 2° giorno – domenica 24 luglio al 7° giorno – venerdì 29 luglio

7.00: Pratica yoga ed esercizi del risveglio a cura di Lucia Vigiani

8.00: Colazione

9.30-13.00 Escursioni in barca alla scoperta di spiagge e calette dell'isola oppure a piedi nei boschi di macchia mediterranea accompagnati da guide locali (in base alle condizioni meteo e in particolare del vento)

13.00-14.00: Pranzo (potrà essere consumato anche in barca)

14.00-16.00: Relax o corsi di cucina macromediterranea a cura di Sonia Vellere

16.00-19.00: Escursioni in barca alla scoperta di spiagge e calette dell'isola oppure a piedi nei boschi di macchia mediterranea accompagnati da guide locali (in base alle condizioni meteo e in particolare del vento)

19.30: Cena

21.00: Meditazione, letture e rilassamento di fronte al mare a cura di Enrica Bortolazzi e Lucia Vigiani

8° giorno – sabato 30 luglio

7.00: Pratica yoga ed esercizi del risveglio a cura di Lucia Vigiani

8.00: Colazione

10.00: Check out e accompagnamento al Porto di Marettimo

ISCRIZIONI ENTRO IL 31 MAGGIO 2022

LA QUOTA DI PARTECIPAZIONE È DI 1.170 EURO A PERSONA E COMPRENDE

- sistemazione in camere condivise all'interno di monolocale, bilocale, trilocale
- trattamento di pensione completa con cucina macromediterranea a partire dalla cena del giorno 23 fino alla colazione del giorno 30 luglio
- biancheria e pulizie finali
- utilizzo piscina
- wifi

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.



- trasporto bagagli dal porto al residence
- escursioni in barca e a piedi
- lezioni di cucina
- lezioni di yoga, meditazione e letture

La quota di partecipazione NON comprende

- viaggio di andata fino al Porto di Marettimo e viaggio di ritorno dal Porto di Marettimo
- noleggio teli mare, ombrelloni e sdraio
- polizza annullamento viaggio;
- escursioni e visite facoltative non previste in programma
- menù a la carte, bevande, mance, extra di carattere personale
- tutto ciò che non è citato nella voce "La quota comprende"

Informazioni

- L'isola di Marettimo (Isole Egadi) è ben collegata alla terra ferma grazie un comodo servizio di aliscafi e traghetti, con partenza da Trapani e nel periodo estivo anche da Marsala. Le corse sono molto frequenti e rendono agevole lo spostamento all'interno dell'arcipelago delle Egadi. Potrete comprare i biglietti on line oppure presso le biglietterie al molo.
- Si suggerisce, in caso di viaggio aereo, di preferire l'aeroporto di Trapani e da qui raggiungere con bus e navette il porto di Trapani da cui partono aliscafi e traghetti per Marettimo.
- Sull'isola ci si muove a piedi.
- Al momento dell'iscrizione si ritengono lette e accettate le condizioni di partecipazione indicate nella scheda tecnica.
- Il programma potrebbe subire modifiche a causa delle condizioni meteorologiche e in particolare dei venti, per motivi di sicurezza dei partecipanti o per migliorare la fruibilità dei servizi.
- Il viaggio sarà effettuato con un minimo di 20 partecipanti.

Documenti

L'Isola di Marettimo si trova in Italia. Occorre essere in possesso di carta di identità in corso di validità.

Vaccinazioni

COVID-19: in relazione a questo punto, occorrerà essere in possesso delle certificazioni (Green Pass) richieste dalla legislazione italiana alla data del soggiorno.

Oltre a quanto indicato al punto precedente non sono richieste vaccinazioni o profilassi particolari.

Clima, abbigliamento e calzature

Le temperature a Marettimo nel mese di luglio variano dai 17 gradi (minima) ai 27 gradi (massima). L'isola è ventilata e questo rende meno calda e afosa la stagione estiva.

Occorre attrezzarsi con abbigliamento e calzature sportive per le escursioni a piedi e in barca.

Si consigliano, inoltre, dei capi mare per il giorno e capi a maniche lunghe per la sera.

Cosa portare

Si consiglia di portare creme protettive e cappello per proteggersi dal sole.

È indispensabile uno zaino di piccole dimensioni da utilizzare durante le escursioni giornaliere.

Portare un telo per gli esercizi del mattino.



LE TRE VIE IN VIAGGIO

PER ISCRIZIONI E INFORMAZIONI

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.