



LE TRE VIE IN VIAGGIO

## MAGICA FINLANDIA

**19-26 marzo 2023 – Kuusamo, Finlandia**

*Nel cuore dell'inverno del Nord, l'alba e il crepuscolo  
si 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 nutri il sogno di accenderti in tutto il tuo splendore insieme all'aurora boreale; per te che da sempre sei affascinato dall'atmosfera incantata, dalle infinite distese neve, per te la cui parte bambina ha sempre creduto nelle fate e folletti.

Il buio e il freddo invernali dell'artico svelano un cuore caldo e scintillante, pronto per scatenare energie inesauribili e visioni assopite delle terre inesplorate delle nostre esistenze. La Finlandia, terra fiabesca all'apparenza ostica, velata di ghiacci e percorsa da distanze in cui la natura pare senza confini, racchiude in realtà calore e potenza vitale espresse anche dalle tradizioni antiche e corali.

La natura artica con le infinite distese di boschi offre ai suoi visitatori uno scrigno colmo di tesori. "Il bosco sia la tua chiesa", recita un antico detto finnico. E' lo spazio dove ritrovare se stessi e il senso del proprio respirare. Il bosco sa anche come prendere cura, come farsi cibo e rimedio, consolazione ed ispirazione, bellezza e incanto. E' un magazzino di cibo salubre e ricco di principi nutritivi, piante ad alto valore terapeutico, ambiente benefico alla salute psicofisica e al sistema immunitario.

**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](mailto:letrevieinviaggio@letrevie.it) - [letrevie@unapec.it](mailto:letrevie@unapec.it)

C.F. e P.IVA: 03926780986

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

i.v.



Per la lingua finlandese la via del sapere è quella del sentire; le parole «conoscere profondamente» e «sentire» si fondono in un'unica parola: *tuntea*.

Saranno due donne finlandesi ad accompagnarti sul sentiero tracciato dal rinomato antropologo e studioso sullo sciamanesimo artico Juha Pentikäinen. I racconti della mitologia finlandese, le pratiche, i riti e le esperienze nelle mutevoli espressioni della natura artica, ti consentiranno di sondare le energie, le forze e gli archetipi che animano la natura umana verso il risveglio della consapevolezza. Ci faremo incantare ed ispirare dai miti e riti sciamanici della Finlandia ed esploreremo tradizioni di cura e di mantenimento della salute ancora vive del Grande Nord, che ti saranno utili anche al tuo ritorno a casa.

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

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

- i benefici sulla salute di escursioni e passeggiate nella natura invernale, che oltre a ritemprare il corpo, accompagna e facilita il ritrovamento della fonte di calore e di luce dentro di noi;
- la conoscenza e la degustazione dell'alimentazione tradizionale e dei prodotti locali;
- l'uso terapeutico e alimentare di piante 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 l'istinto.



LE TRE VIE IN VIAGGIO

## PROGRAMMA DI VIAGGIO

**19-26 marzo 2023 – Kuusamo, Finlandia**

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

**Ogni mattina 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.**

**Ogni sera è possibile rilassarsi con la sauna e il bagno ristoratore nella neve e nel ghiaccio.  
a cura di Eija Tarkiainen.**

### **1° giorno – domenica 19 marzo 2023**

19,00: ritrovo all'aeroporto di OULU.

Trasferimento nella struttura e cena prevista per le ore 22.

### **2° giorno – lunedì 20 marzo 2023**

6.30 Esercizi del risveglio del mattino

8.30 Colazione

10.30 Presentazione de “La Grande Via”, del programma del viaggio e dei partecipanti

13.00 Pranzo

15.00 Camminata consapevole nel bosco e il rituale di “Comunione con le forze della natura”

17.00 Iniziazione al rito della sauna finlandese

19.00 Cena

20.00 Meditazione e rilassamento

### **3° giorno – martedì 21 marzo 2023**

6.30 Esercizi del risveglio del mattino

8.30 Colazione

10.00 Camminata consapevole nel bosco e “Rituale della chiara visione”

13.00 Pranzo presso ristorante vegetariano artico Karpalo

14.30 Partenza per Seitä, spa nel bosco.

15.00 Le tradizioni di cura con Heikki, guaritore sciamano e dimostrazione pratica, meditazione con i tamburi presso una costruzione tradizionale con i fuochi.

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

20.30 Cena e letture della sera con musica di sottofondo

### **4° giorno – mercoledì 22 marzo 2023**

6.30 Esercizi del risveglio del mattino

8.30 Colazione

10.00 Partenza per il Parco Nazionale di Oulanka e passeggiata di 2,5 – 3 km con Rainer Peltola, ricercatore presso il Centro di Ricerca delle Risorse Naturali

13.00 Pranzo

16.00 Seminario sugli effetti salutari del bosco

19.00 Cena

**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](mailto:letrevieinviaggio@letrevie.it) - [letrevie@unapec.it](mailto:letrevie@unapec.it)

C.F. e P.IVA: 03926780986

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

i.v.



20.00 Lettura e presentazione libri

**5° giorno – giovedì 23 marzo 2023**

8.00 Esercizi del risveglio del mattino

9.00 Colazione

10.00 Camminata nel bosco e “Il rito della fiducia”.

13.00 Pranzo

15.00 Seminario sulla mitologia finlandese: “Il canto e la parola poetica come leva di trasformazione del mondo”

18.00 Sauna

19.00 Cena

20.00 Relax

**6° giorno – venerdì 24 marzo 2023**

8.00 Esercizi del risveglio del mattino

9.00 Colazione

10.00 Visita presso la fattoria di allevamento delle renne, attività che ancora oggi segue un ciclo di vita annuale, scandito dalle otto stagioni del calendario Sami, l'unico popolo indigeno ufficialmente riconosciuto nell'Unione europea

13.00 Pranzo

16-19 Seminario del pescatore professionale Juha Korhonen preparazione della zuppa di pesce tradizionale artica

19.00 Cena

20.30 Rilassamento e meditazione serale

**7° giorno – Sabato 25 marzo 2023**

8.00 Esercizi del risveglio del mattino

9.00 Colazione

10.00 Erbe, piante e funghi; racconti e consigli della Nonna Anna su tradizioni di cura

13.00 Pranzo

15.00 Seminario con Francis Joy PhD dell'Università di Lapponia, ricercatore e guaritore

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

18.00 Saluti a scambio di esperienze

19.30 Cena

22.00 Canto, ballo e tamburo intorno al fuoco nel bosco

**8° giorno – Domenica 26 marzo 2023**

9.00 Trasferimento all'aeroporto a OULU

**IL PROGRAMMA POTRÀ SUBIRE VARIAZIONI PER RAGIONI METEO,  
LOGISTICHE O ALTRE ESIGENZE TECNICHE.**

**Costi dotazioni ed esperienze NON comprese nel programma**

- Affitto ciaspole: 55€ per 6 giorni
- Affitto abbigliamento: tuta, calze di lana, scarponi, guanti e cappello 55 € per 6 giorni
- Escursione nei boschi con la slitta trainata da husky per 10 km pari a 135 €



## ISCRIZIONI ENTRO IL 10 FEBBRAIO 2023

### LA QUOTA DI PARTECIPAZIONE È DI 1.720 EURO A PERSONA E COMPRENDE

- assicurazione base Europ Assistance Group
- trasferimenti dall'aeroporto di OULU a Kuusamo e viceversa
- 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 con bagno in condivisione (singola NON disponibile);
- trattamento di pensione completa con pasti vegetariani (o con pesce) esclusivamente a base di ingredienti locali. In occasione delle escursioni nelle varie destinazioni sono previsti pasti da asporto;
- tutti i trasferimenti interni indicati nel programma;
- assistenza parlante italiano.

### LA QUOTA DI PARTECIPAZIONE NON COMPRENDE

- volo dall'Italia verso Oulu e da Oulu verso l'Italia;
- polizza annullamento viaggio;
- integrazione facoltativa polizza Europ Assistance Group
- escursioni e visite facoltative non previste in programma, come l'escursione con gli Husky;
- noleggio abbigliamento tecnico e ciaspole;
- menù a la carte, bevande, mance, facchinaggi, extra di carattere personale e tutto ciò che non è citato nella voce "La quota comprende".

### Informazioni

- l'itinerario è indicato per i viaggiatori che sono disposti a rinunciare a qualche comfort, pur di vivere un'esperienza autentica a contatto con un mondo antico sconosciuto al turismo di massa. Per affrontare questo viaggio è richiesto un buono spirito di adattamento;
- 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, per motivi di sicurezza dei partecipanti o per migliorare la fruibilità dei servizi;
- il viaggio sarà effettuato con un minimo di 14 partecipanti.

### Documenti



La Finlandia fa parte dell'UE ed aderisce all'accordo di Schengen, pertanto i cittadini italiani possono recarsi nel paese con la carta d'identità valida per l'espatrio. E' consigliato però portare anche il passaporto che a volte può essere richiesto come documento di riconoscimento durante le transazioni con carta di credito. **Entrambi devono essere in corso di validità e con data di scadenza successiva alla data di rientro in Italia.**

### Vaccinazioni

Non sono richieste vaccinazioni specifiche.

Per maggiori informazioni [www.viaggiare Sicuri.it](http://www.viaggiare Sicuri.it)

### Abbigliamento e calzature

Le temperature nelle aree in cui svolge il viaggio, sono in media sui  $-10^{\circ}$  ma possono raggiungere i  $-25^{\circ}$ .

La neve può cadere già da settembre e durare fino a maggio inoltrato.

Occorre attrezzarsi con abbigliamento e calzature tecniche specifiche idonee a proteggerci in queste condizioni climatiche. Fondamentali sono le scarpe che devono essere idonee per basse temperature e sufficientemente ampie per poter mettere calze di lana spesse oltre le normali calze.

È consigliato vestirsi con materiali naturali (non pile) come la lana, e a strati, che permettono un isolamento termico maggiore. È vivamente raccomandato un abbigliamento intimo termico. Guanti, cappello che copra anche le orecchie e sciarpa sono indispensabili.

### Cosa portare

Si consiglia di portare creme protettive per viso e labbra idonee alle temperature indicate. Ideale per proteggersi dal freddo è il burro di karitè puro, anche sulle labbra.

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

Portare un telo per gli esercizi del mattino.

### Altre informazioni utili

In Finlandia è in vigore l'euro. La maggior parte degli esercizi commerciali accetta le carte di credito (e bancomat) dei circuiti VISA e MasterCard, Diner's Club e American Express. Solitamente viene accettata anche la Visa Electron.

Le prese elettriche sono di due tipi: la C e la F, entrambe a due poli come quelle utilizzate in Italia. Il voltaggio è di 230 V con una frequenza di 50Hz.

La Finlandia è 2 ore avanti rispetto al meridiano di Greenwich, pertanto è 1 ora avanti rispetto all'Italia.

Durante le escursioni è fondamentale mantenere al caldo le batterie.

Il vostro cellulare e la macchina fotografica è opportuno inserirli nella tasca interna della tuta, estraendoli solamente quando vi servono.



LE TRE VIE IN VIAGGIO

**Per informazioni sul programma e sulla meta del viaggio**

Eija Tarkiainen (parla fluentemente italiano) Tel+39 346 16 30 946

Mail: [info@eijatarkiainen.com](mailto:info@eijatarkiainen.com)

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

[letrevieinviaggio@letrevie.it](mailto: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](mailto:letrevieinviaggio@letrevie.it) - [letrevie@unapec.it](mailto:letrevie@unapec.it)

C.F. e P.IVA: 03926780986

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

i.v.