

Tabella Tecnica

Tipologia :	Escursione TOP
Dislivello :	come da evento mt
Ore :	come da evento ore
Difficoltà :	E
Lunghezza :	come da evento km
Accompagnatore 1:	Picconi
Accompagnatore 2:	Mignella



DESCRIZIONE

Concediti un soggiorno di benessere totale nel cuore del Parco Naturale Regionale dei Monti Simbruini, il palcoscenico perfetto per un weekend all'insegna del benessere, un'esperienza che unisce il piacere del movimento nella natura, la fluidità del pilates e il comfort di una spa dove rigenerarsi completamente.

Alterneremo escursioni guidate tra boschi e vette panoramiche a sessioni di pilates, per risvegliare corpo e mente in armonia con la natura. Potrai concederti un momento di puro relax nella spa del resort, lasciandoti coccolare dal calore della sauna o dall'effetto distensivo dell'idromassaggio.

Un'esperienza adatta a tutti, perfetta per chi desidera staccare dalla routine, riconnettersi con se stesso e godere dei benefici di un'immersione nella natura, senza rinunciare al comfort.

Lasciati avvolgere dal benessere e scopri l'armonia tra natura, movimento e relax!

SABATO 29

Sabato mattina ci ritroveremo nella frazione di Campaegli, pronti ad immergerci in una delle faggete più estese d'Europa. Inizieremo con un trekking facile e adatto a tutti, attraversando il panoramico pianoro di Campaegli fino a raggiungere la suggestiva grotta di Stoccolma.

Nel pomeriggio, il viaggio verso il benessere continuerà con una sessione di pilates in una location panoramica, dove ogni movimento si armonizza con la bellezza della natura circostante.

Dopo una giornata intensa, il relax è assicurato nella spa del resort, un angolo di paradiso dove potersi rigenerare. Vasche idromassaggio, sauna e trattamenti rilassanti sono a disposizione per distendere i muscoli e ricaricare le energie, prima di iniziare una piacevole cena a base di prodotti tipici e a km0.

DATI TECNICI ESCURSIONE:

Difficoltà: T/E

Km: 12

Dislivello: 300 m

Durata: 4h

DOMENICA 30

Domenica mattina inizieremo la giornata con un risveglio dolce, ma energico, dedicandoci a una lezione di distensione muscolare e riconnessione con corpo e mente.

Dopo una ricca colazione rigenerante, saremo pronti per dedicarci alle attività mattutine a scelta, tra cui la visita del borgo di Cervara di Roma, famoso per essere stato scolpito da tantissimi artisti dell'accademia delle belle arti di Firenze, l'ingresso alla spa o qualsiasi attività rigenerativa per tutti noi.

Concluderemo il weekend con un piacevole pranzo della domenica, prima di fare ritorno a Roma, portando con noi nuove energie e il benessere di questa esperienza.

ATTIVITA' EXTRA

Cavallo, e-bike, quad solo su prenotazione e da concordare con la struttura.

NB. Il programma dettagliato di tutte le attività sarà comunicato nel gruppo whatsapp in prossimità dell'evento.

ACCOMPAGNATORI:

Sara Mignella 3283418776

AEV Pierluigi Picconi 3475077183

COSTO:

240€ a persona

Evento limitato ad un massimo di 20 partecipanti

La quota comprende:

- Pernotto con sistemazione in suites quaduple di cui 4 con accesso diretto alla spa
- Una cena completa esclusi dolci e vino
- La colazione
- Il pranzo della domenica
- Il trekking del sabato
- La visita del borgo di Cervara di Roma
- Una pratica di pilates sabato pomeriggio
- Una pratica di pilates domenica mattina
- Ingresso alla spa (piscina riscaldata interna ed esterna, vasca idromassaggio jacuzzi, bagno turco, sauna esterna ed interna, più accappatoio in dotazione dal resort)
- Il supporto di due accompagnatori Startrekk per tutta la durata dell'evento

La quota non comprende:

- Le spese di viaggio
- Il pranzo al sacco del sabato
- Attività extra come da programma
- La tessera Federtrekk (15€) per chi non è tesserato
- Tutto quanto non specificato alla voce "La quota comprende"

APPUNTAMENTI:

1° appuntamento a Roma, orario e luogo da definire con le guide in base alle disponibilità delle auto.

2° appuntamento ore 9:15 presso il parcheggio del piazzale dell'Amicizia. Superato il maneggio proseguire sulla sinistra fino al parcheggio dove inizierà il sentiero.

ATTREZZATURA ED QUIPAGGIAMENTO

Scarponi da escursionismo, bastoncini telescopici, abbigliamento a più strati, giacca antivento impermeabile (guscio), zaino, occhiali da sole, crema solare, acqua (1,5l), pranzo al sacco del sabato, costume e ciabatte per la spa, tappetino per il pilates. Tutto quello che ritenete necessario per le attività che andrete a svolgere.

PRENOTAZIONI: E' possibile prenotare la propria partecipazione direttamente online, sul sito <https://www.startrekk.it>

In fase di prenotazione indicare anche eventuali intolleranze alimentari o richieste diverse. Per eventuali richieste aggiuntive o semplici richieste di informazione fare sempre riferimento a info@startrekk.it o agli accompagnatori via whatsapp o telefono.

E' richiesto il versamento di un acconto di 80,00 euro sull'iban: IT61Z0306967684510724312088 intestato a STARTREKK, causale " FLOW RETREAT + Nome e Cognome". Il saldo entro una settimana dall'evento con la stessa modalità.

Possibilità di attivare l'opzione "Cancellazione Flessibile" al costo di 59 euro (da aggiungere al prezzo finale). Sottoscrivendo tale opzione verrà garantita la restituzione di quanto versato entro 7 gg dalla partenza. Per informazioni su tale possibilità, scrivi a info@startrekk.it

POLITICA DI CANCELLAZIONE:

Entro 30 giorni dalla partenza, (per problemi di salute certificati), l'acconto verrà restituito, trascorsi i 30 giorni sarà cura del partecipante trovare una sostituzione, per non perdere quanto versato.

N.B. L'attività proposta potrà subire cambiamenti a discrezione degli accompagnatori, per ragioni di sicurezza e di opportunità. Pertanto, ogni partecipante è tenuto a rispettare le modalità di partecipazione stabilite dagli accompagnatori, seguendo le loro indicazioni. In caso contrario verrà meno il rapporto di affidamento e, quindi, l'eventuale responsabilità verso chi sceglie percorsi, o modalità differenti da quelle indicate. I partecipanti sono tenuti ad essere preparati fisicamente e tecnicamente, nonché ad essere equipaggiati con abbigliamento e attrezzature adeguate alle esigenze dell'escursione programmata.

Evento riservato ai soci in regola con il tesseramento.

Tessera Federtrek 15,00 euro (5 euro per gli under 18), con possibilità di farla il primo giorno. Per velocizzare le operazioni di

emissione della tessera scarica il modulo che trovi sul nostro sito www.startrekk.it

Direzione tecnica by Startrekk Travel srls