



CILENTO

EXPERIENCE

Lasciati coinvolgere nel nostro Mondo

Entra in contatto con la Natura

Scopri la nostra vera Identità!

MARTEDI

LUNEDI'	MARTED
Mattina	Hatha Yoga & Risveglio Muscolare
	Pratica dolce di scioglimento e risveglio muscolare, ideale da praticare al mattino per attivare la muscolatura e la circolazione. Adatta a tutti i livelli, aiuta a ricaricarti ed accogliere al meglio la nuova giornata con un bel pieno di sana energia!
Pomeriggio	Cilento Taste: Visita a Produttori di Eccellenze Locali
	Il frantoio, il caseificio e la cantina diventano il punto di partenza per scoprire alcune delle eccellenze enogastronomiche del Cilento. Una visita con degustazione che ci permetterà di entrare in contatto con i produttori locali, conoscere le loro storie e i loro prodotti.
MARTEDI'	
Intera Giornata	Trekking "Oasi di Morigerati e Grotte del Bussento" con pranzo al sacco
	Questa è una delle più belle escursioni all'interno del Parco Nazionale del Cilento fino alle sorgenti del Bussento. Un canyon ricoperto da lussureggiante vegetazione da visitare percorrendo un sentiero che si snoda dal centro storico lungo un ruscello con sorgenti, cascate, un antico mulino fino alla grotta dove si assiste alla risorgenza del fiume carsico Bussento. Attraverso un'antica mulattiera si raggiungono: - la Grotta della Risorgenza del fiume Bussento, importante fenomeno carsico; - la stazione di muschi e licheni, prima nel sud Italia per estensione di territorio; e costeggiando "lu jumi ri coppa", un piccolo affluente del fiume Bussento, si raggiunge l'antico mulino ad acqua a ruota orizzontale.
	Km 3 - Durata 3 ore - Dislivello 130 m
MERCOLEDI'	
Mattina	Hatha Yoga & Risveglio Muscolare
Mattina/Intera Giornata	Escursione in Barca
	In barca, accarezzati dalla brezza marina, alla scoperta delle splendide coste cilentane, tra calette, grotte naturali e spiaggette raggiungibili solo in barca. L'itinerario varia in base alle esigenze del cliente: si può costeggiare la Costa Nord in direzione Isola di Licoso o la Costa Sud in direzione Palinuro/Camerota
GIOVEDI'	
Intera Giornata	Trekking - L'itinerario varia in base alle richieste del cliente:
	"Sentiero Blu da Casal Velino ad Acciaroli" Durata: 2-5h, difficoltà media Questo trekking si può considerare un classico della zona e si svolge lungo le pendici meridionali del Monte Stella. Si parte dall'agriturismo lungo un sentiero tranquillo che offre una splendida vista per arrivare, rimanendo in quota, al borgo di Celso. Volendo si può prendere la via storica che scende per la verde vallata del torrente Mortelle attraversandolo tramite un vecchio ponte. Da qui una bella scalinata in pietra porta a Celso. Da Celso, un sentiero panoramichissimo porta al convento di S. Francesco e poi a Pollica, che vanta un bel centro storico ed un piccolo castello. Ora il percorso è quasi tutto in discesa; si passa per Cannicchio, paese quasi inalterato nel tempo e si attraversa una bellissima macchia mediterranea

	<p>fino in riva al mare. La passeggiata si conclude lungo il mare e per le vie di Acciaroli, famoso borgo marinaro.</p> <p>Questo percorso offre alcune possibilità di variazioni: partendo da Celso si potrebbe optare per una deviazione verso il borgo di Galdo oppure seguire il corso d'acqua fino a Pioppi, altro borgo marinaro con acque cristalline.</p> <p>“Punta Licosa” Da Ogliastro Marina fino a San Marco di Castellabate passando per Punta Licosa... tra mito e paesaggi stupendi che rendono questo un posto incantevole! Il promontorio di Licosa è il punto in cui il Cilento si protende di più verso il mare. Il suo è un fascino marittimo dove soffia la brezza marina e fa danzare gli alberi. Il nome è legato al mito di Ulisse: si narra che proprio qui la sirena Leucosia sarebbe affogata per amore di Ulisse. Quando il cielo è limpido il panorama spazia dalla Costiera Amalfitana a Palinuro. Cielo terso d'inverno e fiorito di ginestra in primavera questo trekking può essere effettuato in ogni stagione.</p> <p>“Baia degli Infreschi e Costa della Masseta” (solo nei mesi di Giugno e Settembre) Lunghezza : 4,5 Km Durata: 3,5h Un trekking vista mare da sogno per raggiungere Baia degli Infreschi, un incantevole porto naturale dalle acque cristalline raggiungibile percorrendo un sentiero panoramico nella macchia mediterranea fra ginestre, rosmarino, carrubi e fichi d'India. Uno dei lati più belli di questo trekking è la possibilità di fare delle tappe intermedie fermandosi in due delle più belle baie del Cilento, ovvero Cala Bianca e Baia Pozzallo.</p>
VENERDI'	
Mattina	Yoga & Risveglio Muscolare
Tardo Pomeriggio	Aperitivo Sotto Le Stelle
	Al tramonto, in campagna, un agri-aperitivo con i prodotti della nostra azienda bio: formaggi caprini, salumi, confetture, vino, pane e tanta allegria!
DOMENICA	
Tardo Pomeriggio	Forest Bathing
	Il bagno di foresta è una pratica soggettiva di riconnessione alla Natura che allevia lo stress, incoraggia il rilassamento e aumenta il benessere di chi lo pratica. Propongo bagni di foresta in luoghi suggestivi per scoprire il potere rigenerante della Natura. Provate a sperimentare sentendo l'erba, la terra sotto i piedi, il suo calore e la sua consistenza, magari dopo una camminata scalzi, a diretto contatto anche con le asperità del terreno. Vi accompagnerò in un'esperienza davvero unica!!
Attività Extra:	
Corso di Cucina	Scopri le ricette della cucina cilentana con i nostri corsi di cucina. Andremo insieme a raccogliere le verdure nell'orto o nel pollaio a prendere le uova prima di metterci con le mani in pasta! E alla fine degusteremo quanto preparato in un pranzo conviviale.

	<p>Possiamo organizzare corsi di Pasta fatta in Casa – Cucina Vegetariana – I dolci</p> <p>Si può organizzare il corso in base alle richieste del cliente.</p>
Massaggio Ayurveda Completo	<p>Il massaggio ayurvedico è utilizzato per favorire e stimolare il benessere psicofisico di tutto il corpo. Si effettua con una particolare tecnica di manipolazione e con l'utilizzo di olii naturali, che secondo la filosofia ayurvedica sarebbe in grado di far raggiungere la perfetta armonia tra corpo e mente. Ma tra i vantaggi principali di sottoporsi ad un massaggio ayurvedico, ce ne sono alcuni molto interessanti:</p> <p>Allevia le tensioni muscolari Combatte l'insonnia Guarisce da stati ansiosi e stress E' efficace per i dolori articolari e cervicali Calma il mal di testa Sgonfia gambe e piedi Minimizza la cellulite e le adiposità localizzate Agisce contro lievi alterazioni o disturbi della circolazione sanguigna e linfatica</p>
Massaggio Ayurveda Parziale	
Sessione Privata con Personal Trainer	<p>Si può richiedere una sessione privata di yoga, pilates, ginnastica posturale o meditazione.</p>
Hatha Yoga per Bambini	<p>I bambini si avvicinano allo yoga come ad un piacevole e divertente gioco, sia perché possono fare posizioni condivise e quindi fare un lavoro/gioco di squadra, sia perché tante posizioni si ispirano alla natura e hanno i nomi degli animali, dei fiori o di elementi del pianeta: chi non conosce la posizione dell'albero, del cobra, del cane a testa in giù o della montagna, tanto per citarne alcune? Lo yoga insegna loro a mantenere la postura corretta, a gestire le loro emozioni, lo stress e l'ansia, ad alzare l'autostima, a migliorare la memoria, la concentrazione, la capacità di resilienza, la conoscenza di sé.</p> <p>Lo yoga migliora le loro relazioni con coetanei, genitori e docenti, trasmette loro dei valori importanti come il rispetto di sé, degli altri e della natura. Favorisce la consapevolezza e una crescita sana che garantisce una vita adulta armoniosa e consapevole.</p>

NOTE:

- Tutte le attività, sia quelle previste dal programma settimanale, sia quelle extra, sono a pagamento e su prenotazione
- I partecipanti dovranno raggiungere con mezzi propri le varie destinazioni. In caso di richiesta, si può richiedere un servizio di transfer esterno a pagamento.
- Per le Visite ai produttori locali, è necessario comunicare eventuali allergie e/o intolleranze alimentari