

TREK & YOGA FRA GARFAGNANA E APUANE

Trek residenziale

da venerdì 24 a domenica 26 aprile 2026



I boschi di castagni e faggi che fra Garfagnana e Versilia si allungano verso le selvagge cime delle Alpi Apuane, percorrendo la rigogliosa valle del Serchia, costituiranno il teatro naturale per le nostre esplorazioni escursionistiche e per le nostre pratiche. Il territorio è ricco di interesse paesaggistico e di spunti di narrazione: saliremo all'arco del monte Forato dal quale si apre la vista sulla costa tirrenica e, con un po' di fortuna, sulle isole dell'arcipelago toscano, ed andremo alla scoperta dei ponti, dell'antico acquedotto, dei torrenti e delle cascate di un borgo cinquecentesco noto come 'la perla della Valle del Serchio'. Propedeutiche e distensive, prima e dopo le camminate, saranno le pratiche di yoga. Particolare cura verrà posta alla pratica del respiro consapevole che ci accompagnerà durante il giorno, e del pranayama, vere e proprie tecniche respiratorie che contribuiranno a farci esplorare il mondo dentro e fuori di noi.

Programma

Venerdì 24/4/26: Ritrovo Partecipanti con il Coordinatore ore 14.30 a Bologna presso il parcheggio della Certosa, lato via Gandhi, (bus 19, 36). Partenza con auto proprie per la loc. il Ciocco. Secondo ritrovo al College Hotel, loc. il Ciocco, Barga (LU) alle ore 17. Sistemazione nelle camere riservate. A seguire, prima pratica di yoga, cena e pernottamento in hotel.

Sabato 25/4/26: Pratica di yoga; colazione. Trasferimento con propria auto a Fornovolasco. Pranzo al sacco.

Trek al Monte Forato: attraversando boschi e radure arriveremo all'arco naturale di Monte Forato, con una campata di 32 metri e una vista spettacolare sulla Versilia, formato per l'erosione di acqua e vento sulla roccia calcarea del monte Forato.

LUNGHEZZA: 11 km ca. DISLIVELLO: 800 metri. DURATA: Ore 6h30 di cammino.

Rientro in auto in hotel, pratica di yoga, cena e pernottamento in hotel.

Domenica 26/4/26: Pratica di yoga, colazione e check-out. Breve trasferimento con auto proprie a Barga. Pranzo al sacco o presso un'osteria locale.

Trek alla scoperta di Barga e dintorni: percorso dapprima nel borgo cinquecentesco, successivamente nei boschi delle verdi colline circostanti che presentano svariati punti di interesse.

LUNGHEZZA: 9 km ca. DISLIVELLO: 400 metri. DURATA: Ore 5h30 di cammino.

La fine delle attività e la partenza da Barga per il rientro con auto proprie è prevista verso le ore 16.

Coordinatore: Sergio Innocente → eutimia.mail@gmail.com

Sessioni di yoga a cura di: Simona Ramazzotti (www.yogastateofmind.it)

Altre informazioni:

- Viaggio con auto proprie, condividendo i costi di viaggio. Alla iscrizione si prega di comunicare disponibilità dell'auto.
- Il pranzo al sacco può essere richiesto in hotel (packed-lunch con due panini, un frutto e 0,5 lt. di acqua a € 15,00);
- Yoga: le pratiche saranno adatte a partecipanti di tutti i livelli. E' necessario portare il tappetino personale;
- I Trek in programma sono a cura del Coordinatore e a suo giudizio potranno essere modificati sulla base di condizioni di sicurezza, del meteo, dello stato dei sentieri, dell'affollamento e di altri fattori al momento non prevedibili.

QUOTA DI PARTECIPAZIONE INDIVIDUALE:

€ 270,00 (con minimo 18 partecipanti); € 290,00 (da 15 a 17 partecipanti). È previsto un massimo di 20 partecipanti.

SUPPLEMENTO CAMERA DOPPIA-USO SINGOLA: € 60,00 (soggetta a disponibilità limitata)

La quota include: pernottamento in camere doppie superior con trattamento di mezza pensione (menu vegetariano, acqua e caffè inclusi); tassa di soggiorno; trek come da programma a cura del Coordinatore; 4 sessioni di un'ora (prima di colazione e prima di cena) con insegnante yoga qualificata; uso della sala per le pratiche; pratiche di consapevolezza durante il cammino; assicurazione infortuni e polizza Allianz di assistenza medica e annullamento viaggio (escluse malattie croniche e preesistenti).

La quota non include: viaggio a/r e trasferimenti in loco; pranzi al sacco e quanto non espressamente indicato alla voce "la quota include".

Iscrizione con acconto di € 100,00 fino a esaurimento posti. Saldo entro 31 marzo 2026.

Pagamenti presso la sede dell'agenzia Sugar Viaggi in Via Riva Reno 77/a Bologna (orario LUN-VEN 9-13 / 14.30-18)

o con bonifico IBAN: IT88J0306902520100000005184 – beneficiario: ARCI VIAGGI S.R.L. - causale "Trek Yoga Ciocco 24-26/4/2026", consegnando la scheda di partecipazione compilata o inviandola via mail (info@sugarviaggi.it).

Weekend Trek&Yoga a cura di: EUTIMIA Trekking.Yoga.Pilates

Organizzazione tecnica: SUGAR VIAGGI – ARCI VIAGGI S.R.L.

Via Riva Reno 77/a, 40121 Bologna tel. 051-232124 - info@sugarviaggi.it – www.sugarviaggi.it

[Condizioni generali di vendita](#) e [polizza annullamento e assicurativa](#) consultabili sul sito dell'agenzia