

WEEKEND SENSORIALE

NATURE VIBES

Alpe Devero - dal 13 al 15 settembre 2024





PARCO NATURALE ALPE DEVERO

PARADISO NATURALE

Il parco naturale dell'Alpe Veglia e dell'Alpe Devero è un'area naturale protetta situata in Piemonte, nella parte più settentrionale della Val d'Ossola.

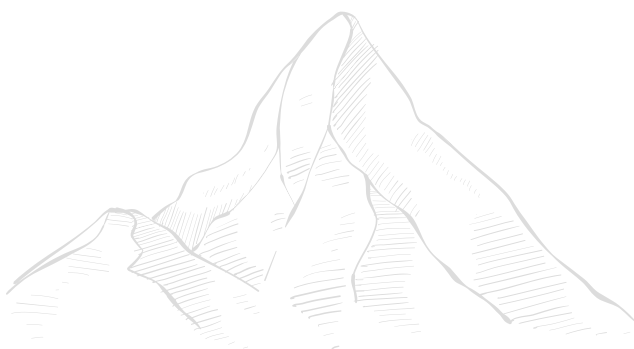
Fu istituito nel 1995 e comprende due ampie conche alpine, l'alpe Veglia situata alla testata della Val Cairasca, una valle laterale della Val Divedro e l'alpe Devero situata alla testata della Valle di Devero, una laterale della Valle Antigorio che si diparte poco dopo Baceno.

A sud del territorio del parco è stata istituita nel 1990 l'area contigua dell'Alpe Devero con una superficie di 2197 ettari e che comprende la piana di Devero, la piana di Crampiolo e la valle di Bondolero.

La piana del Devero è un ampio pianoro circondato dai boschi di larici e dalle vette del Monte Cervandone, Punta della Rossa, Pizzo Cornera e Pizzo Fizzi.

Poco nord-est del centro abitato dell'alpe Devero e di Crampiolo si trova il lago Codelago (anche noto come Lago Devero), un bacino artificiale che occupa gran parte del fondovalle della Valle Devero.

Le conche sono molto interessanti sia da un punto di vista mineralogico che geologico e presentano importanti testimonianze di antichissimi ghiacciai.



PROPOSTA TURISTICA

Questa proposta escursionistica vuole condurvi in un luogo magico per riscoprire la bellezza delle nostre terre e ritrovare il contatto con la natura e con tutto ciò che ci circonda.

Con lo yoga e la meditazione, i bagni di gong e le campane tibetane potremo dedicarci a respirare, riposare e ricercare il nostro Sé più profondo.

Tra le varie attività, ci sarà spazio anche per una giornata di escursionismo in questo magnifico Parco Naturale che, lungo meravigliosi sentieri tra boschi e rocce, ci condurrà in alto sulle montagne alla scoperta di laghi e cascate incantate.





RIFUGIO CASTIGLIONI

INFORMAZIONI GENERALI

La Capanna Castiglioni è situata all'estremo Nord della piana dell'Alpe Devero. Rifugio del Club Alpino Italiano - sez. CAI Gallarate - la Capanna è punto di partenza e di arrivo per tutte le escursioni che hanno nell'Alpe Devero il loro punto di riferimento.

Attrezzata con posti letto, servizi, una sala ristorante e bar è il principale punto di ristoro e di sosta dell'Alpe.

Il Rifugio venne aperto il 4 agosto 1946 dai soci CAI di Gallarate ed è dedicato alla memoria di Enrico Castiglioni, istruttore di roccia deceduto sulle sue montagne all'età di 24 anni sul Poncione di Gamma.

All'epoca il "Rifugio Gallarate" veniva gestito da volontari.

Nel 1971 la sez. di Gallarate acquistò il Rifugio dall'Intendenza di Finanza.

Nel corso degli anni sono stati numerosi i gestori che si sono avvicendati alla Capanna Castiglioni sino al 1989 quando la gestione venne presa da Isabella Benedet e Tonino Galmarini (già custode dal 1961 al 1969), a cui nel 1995 subentrarono il figlio Michele con la sua compagna Barbara Bressanin, attuali gestori della Capanna.

TUTTE LE INFO AL LINK: [HTTPS://WWW.RIFUGIOCASTIGLIONI.IT](https://www.rifugiocastiglioni.it)



YOGA

Lo yoga è una pratica millenaria originaria dell'India che unisce movimento, respirazione e meditazione per migliorare la salute e il benessere fisico e mentale.

Attraverso una serie di pose (asana) e tecniche di respirazione (pranayama), lo yoga migliora la flessibilità, la forza e l'equilibrio del corpo. Inoltre calma la mente, riduce lo stress, migliora il sonno e la concentrazione.

Favorendo l'assunzione di una postura corretta, riduce il dolore cronico e potenzia il sistema immunitario.

Adatto a tutte le età, lo yoga offre un approccio olistico per migliorare la salute ed il benessere di ognuno di noi.

Con ogni pratica, lo yoga ci avvicina sempre di più alla nostra natura più autentica. In questo danzare con il respiro e con la forza vitale, troviamo un rifugio di pace mentale e un'opportunità di crescita continua.





AROMATERAPIA

Le essenze aromatiche sono uno dei più potenti doni della natura per il benessere. Straordinariamente efficaci sull'organismo per l'alta concentrazione di principi attivi, potenti nel trasformare pensieri ed emozioni, nel calmare lo spirito e nel portare profondità del sé.

Gli oli essenziali dunque agiscono su tutti i piani, da quelli più fisici fino ai piani sottili a cui arrivano grazie all'olfatto che comunica direttamente, oltre che con l'ipotalamo, sede degli istinti, con il sistema limbico, sede delle emozioni, e l'ippocampo, luogo delle memorie.

Gli oli essenziali sono così duttili che non esiste un campo in cui non possano essere usati, ma serve essere consigliati da esperti formati in grado di muoversi con competenza e professionalità visto la enorme potenza di questi prodotti. L'aromaterapia applicata comprende l'insieme delle attività terapeutiche, di prevenzione e sostegno.

L'aroma-spa utilizza gli OE per la bellezza, la cura della pelle, del corpo, del viso e dei capelli.

La Psicoaromaterapia si occupa degli effetti psichici prodotti dalle essenze.

L'aromaterapia Sottile agisce a livello mentale, emozionale e spirituale.

L'aromaterapia è un mondo vastissimo, vorrei potervi almeno incuriosire su questo bellissimo mondo tutto da scoprire.





FOREST BATHING

Il forest bathing arriva fino a noi in direttissima dal Giappone dai primi anni '80. Lo shinrin-yoku, questo il termine autoctono, è stato coniato da Tomohide Akiyama, l'allora direttore della Japanese Forestry Agency, per essere equiparato al più celebre "bagno di sole", descrivendo così un'azione attraverso la quale si trae giovamento dal contatto diretto e profondo con uno o più elementi naturali.

Il forest bathing è, dunque, un'immersione nei boschi che coinvolge tutti i cinque sensi e che nella medicina giapponese è associabile all'aromaterapia.

L'obiettivo della full immersion boschiva non è l'esercizio fisico, ma la connessione profonda con la natura circostante e, di conseguenza, con la parte più intima di sé.

Potremmo definire il forest bathing come un esercizio di mindfulness per il risveglio interiore, accompagnato dall'armonia della natura.





ESCURSIONISMO

Camminare in montagna è un'attività salutare, che si parli di escursionismo, trekking o hiking.

L'escursionismo, a differenza del trekking, si svolge nel corso di una sola giornata su sentieri ben segnalati, che si concludono di solito in alcune ore di cammino e durante i quali si vive nel massimo relax il contatto con la natura.

Tra le tre attività outdoor, l'escursionismo è quella che verte per lo più sulla contemplazione dei paesaggi attraversate a passo lento, in cui vengono coinvolte di frequente persone di tutte le età.





BAGNI DI GONG

I Bagni di Gong sono delle vere e proprie immersioni nelle vibrazioni sonore emesse da questi particolari strumenti arcaici.

Abitualmente, durante un bagno di gong, le persone si posizionano sdraiate su un materassino con gli occhi chiusi e restano in ascolto, guidati dal gong master.

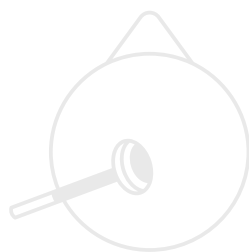
Ogni singola cellula viene “massaggiata” lievemente dalle vibrazioni sonore e agevolata nel riacquistare la frequenza vibratoria naturale ed armonizzarsi con il resto del corpo.

Esistono diversi strumenti molto particolari con qualità evocative, come Gong, Campane Tibetane, Tamburi Hum Drum, Plants Play, che producono suoni, vibrazioni e frequenze in grado di propagarsi nei tessuti, nei muscoli, nei tendini e negli organi del corpo.

Il massaggio sonoro tocca così al contempo corpo, mente e anima.

Le frequenze emesse dagli strumenti hanno un effetto rigenerante, riequilibrante e trasmutativo e le vibrazioni di questi suoni ricchi di armonici portano in uno stato di profondo rilassamento ed agevolano il riequilibrio energetico della persona.

Attraverso i Bagni di Gong é possibile portare quiete alla mente, favorire lo scioglimento di blocchi e tensioni, allentare lo stress e i problemi quotidiani.



PROGRAMMA



13 SETTEMBRE



BENVENUTI!

DESCRIZIONE

Benvenuti nel Parco Naturale dell'Alpe Devero!

Questa giornata sarà dedicata alla sistemazione presso il Rifugio Castiglioni, alla conoscenza del gruppo e alla presentazione delle attività per il weekend.

Dopo la deliziosa cenetta al Rifugio, concluderemo la giornata lasciandoci cullare dalle vibrazioni degli strumenti arcaici in un magico Bagno di Gong.



DAY PLANNER

- 17:00 Ritrovo al Rifugio Castiglioni e sistemazione in camerata
- 17:15 Briefing di benvenuto, conoscenza del gruppo e introduzione alle attività del weekend
- 19:30 Cena
- 21:00 Bagno di Gong
- 21:30 Tisana della buonanotte



14 SETTEMBRE



YOGA & TREKKING DAY

DESCRIZIONE

Cosa c'è di meglio di una bella sessione di Yoga per salutare il nuovo giorno e risvegliare i muscoli?....solo la ghiotta colazione del Rifugio!

Tutto questo per prepararci a una stupenda passeggiata che ci porterà accanto alle pareti delle montagne circostanti, sulle rive di un laghetto incantato....chissà se incontrerete qualche fatina o folletto!

Al rientro, prima e dopo cena, ci sarà spazio per farsi coccolare e rigenerare dai massaggi di Eleonora.

A conclusione della giornata, tutti fuori con lo sguardo all'insù per ammirare le stelle, il cielo notturno e le costellazioni, volare con la fantasia e sognare cullati dalle note di Achelois, un humdrum tutto particolare...



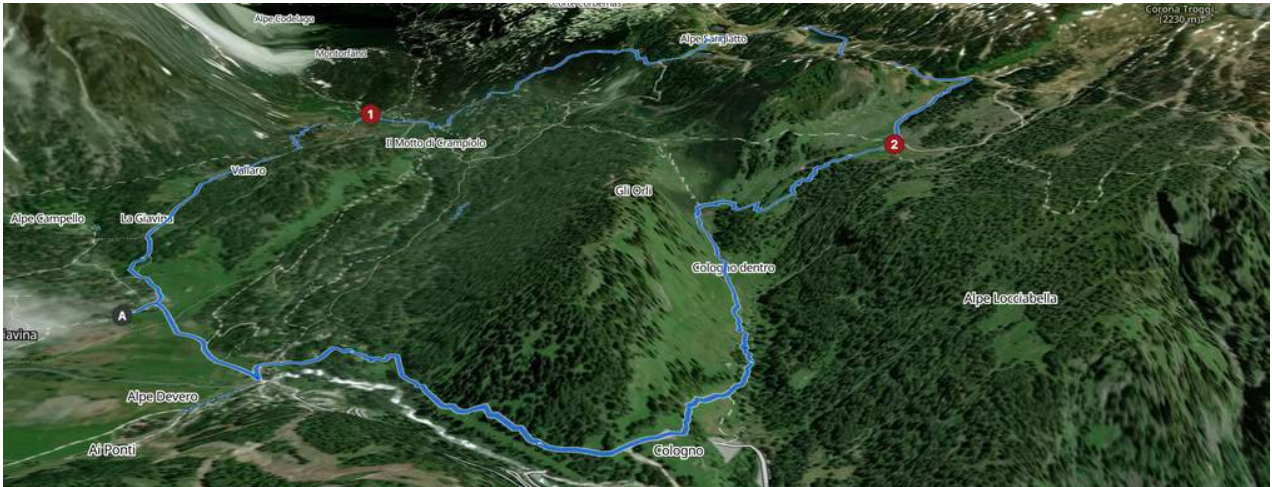
DAY PLANNER

- 7:00 Sveglia
- 7:15 Sessione di Yoga per il Risveglio Muscolare e la Respirazione
- 8:15 Colazione
- 9:00 Partenza escursione Alpe Devero
- 12:30 Pranzo al Sacco
- 17:00 Rientro al Rifugio Castiglioni, free time, relax e spazio per massaggi con Eleonora
- 19:30 Cena
- 21:00 Osservazione delle stelle e percorso sonoro sensoriale
- 23:00 Tisana della buonanotte

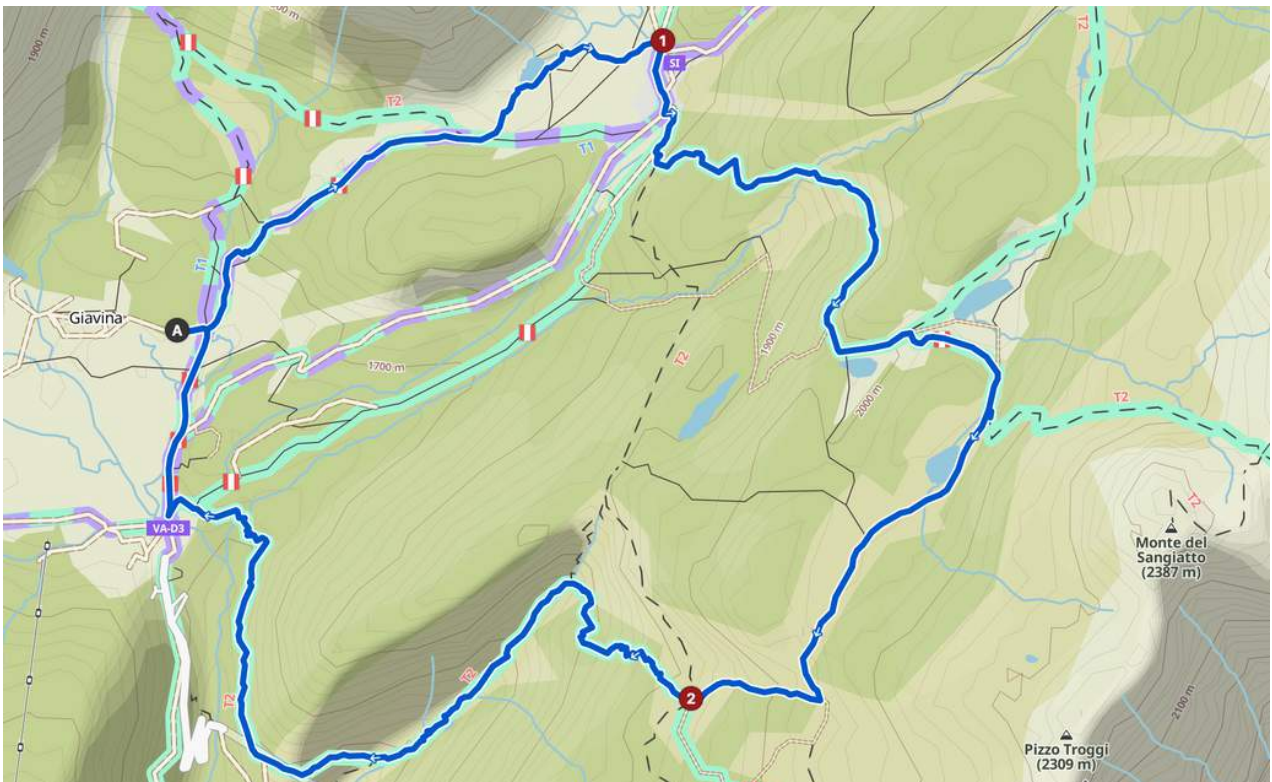


PERCORSO

Itinerario escursionistico che partendo dal rifugio Castiglioni percorre i sentieri H98a, H16 e H10 raggiungendo il Laghetto delle Streghe e i Laghi del Sangiatto attraversando una delle aree più belle e magiche dell'Alpe Devero.



MAPPA



START

Partenza hiking alle ore 9:00 dal Rifugio Castiglioni

DATI TECNICI



▲ **Altitudine massima** 2.040 m

▼ **Altitudine minima:** 1.570 m

TIPI DI STRADA



● **Sentiero escursionistico alpino:** 4,90 km

● **Sentiero escursionistico:** 1,76 km

● **Sentiero:** 2,99 km

SUPERFICI



● **Naturale:** 6,20 km

● **Non asfaltata:** 3,45 km

● **Lastricato:** < 100 m



9,66 km



480 m



480 m

PRANZO

Pranzo al sacco (possibile acquistarlo al Rifugio Castiglioni al prezzo di 8 euro)

PUNTI DI RISTORO - ASSISTENZA

Rifugio Castiglioni

+39 0324 619126

+39 333 3424904

Agriturismo Alpe Crampio

+39 347 8179494

CARTOGRAFIA

Geo4Map n. 109 e n. 110 - Alpe Veglia e Alpe Devero - Scala 1:25.000

15 SETTEMBRE



FEEL THE NATURE!

DESCRIZIONE

L'ultimo giorno del nostro percorso è dedicato al relax, all'ascolto e al contatto profondo con la natura.

Una particolare sessione di Yoga ci dà il buongiorno e ci prepara a una super colazione.

Fatto il pieno di energia, è giunto il momento di conoscere il bosco....lo sapete cosa sono gli Oli Essenziali? Lasciamoci avvolgere dai profumi e partiamo per un percorso unico di Aromaterapia e Forest Bathing!



DAY PLANNER

- 8:00 Sveglia
- 8:15 Sessione di Yoga per il Risveglio Muscolare e la Respirazione
- 9:15 Colazione
- 10:00 Aromaterapia: conosciamo gli Oli Essenziali
- 11:00 Forest Bathing
- 12:30 Pranzo al Rifugio Castiglioni, free time e relax
- 14:00 Saluti
- 14:30 Pomeriggio in SPA - percorsi sauna e relax*

***NB: ingresso alla SPA non incluso nel pacchetto.
Prezzo accesso SPA per 4 ore: 45 euro a persona**



COSA METTERE NELLO ZAINO?

VESTIARIO

- Pantaloni da trekking
- Intimo tecnico traspirante
- Strato termico traspirante
- Piumino o giacca calda possibilmente antivento
- Giacca in "Gore-tex" o similare (solo il guscio, senza imbottitura)
- Calzetti tecnici
- Berretto
- Buff leggero
- Guanti leggeri
- Ricambi (maglietta, intimo, calze)

ATTREZZATURA TECNICA

- Zaino da giornata (30 litri)
- Scarpone leggero o scarpa tecnica (anche bassa)

MATERIALI VARI

- Materassino da Yoga
- Bastoncini telescopici
- Occhiali da sole
- Crema solare
- Borraccia e/o camelbag (capacità di 1,5 o 2 litri)
- Barrette energetiche/snack
- Macchina fotografica
- Pila frontale carica
- Kit di pronto soccorso. La Guida Alpina avrà un kit con quanto necessario per tutto il gruppo. Vi consigliamo tuttavia di prendere con voi le medicine personali e particolari di cui fate uso normalmente.
- Sacco lenzuolo
- Ciabatte
- Carica batterie e/o battery pack
- Kit per il bagno. (ATTENZIONE: nei rifugi, generalmente per problemi di scarsità dell'acqua, potrebbe non essere possibile fare la doccia). Riducete il peso e le dimensioni portando con voi:
 - asciugamano tecnico
 - saponetta
 - dentifricio e spazzolino
 - salviette umidificate
 - piccole quantità di altri 'indispensabili' gadget (creme, deodoranti, ...)



PREZZI

Pacchetto completo.....450 Euro

INCLUSO NEL PREZZO

- mezza pensione Rifugio Castiglioni (sistemazione in camerata, bagno in comune, colazione e cena)
- pranzo al sacco di sabato 25 maggio
- una doccia al Rifugio Castiglioni
- 1 massaggio da 20 min
- servizi di accompagnamento guide certificate per le attività di yoga, aromaterapia, forest bathing, bagni di gong, meditazione e respirazione, trekking e hiking
- assicurazione responsabilità civile terzi delle guide
- servizio di recupero e soccorso in caso di necessità

NON INCLUSO

- trasferimenti
- assicurazione personale
- pranzo di domenica 26 maggio
- ingresso SPA per il pomeriggio di domenica 26 maggio
- tutto quanto non specificato alla voce "Incluso nel prezzo"

EXTRA

- Doccia presso il Rifugio Castiglioni.....2,5 Euro
- Sacco lenzuolo.....3,5 Euro
- Ingresso SPA 4h.....45 Euro

MODALITÀ DI PAGAMENTO

PAGAMENTI CON BONIFICI PRESSO:

UNICREDIT BANCA – Filiale di Fagagna

IBAN IT 57 R 02008 63820 000040296021

BENEFICIARIO: LIBERA MENTE S.R.L.

CAUSALE: saldo Trekking Alpe Devero (Gruppo Prime Alps)

All'atto del pagamento inviare una mail di conferma a info@liberamenteviaggi.it e copia conoscenza a Primealps con la copia del documento d'identità e un recapito telefonico.

GUIDE



ELEONORA MAGGI

- Naturopata con specializzazione in Psicoaromaterapia
- Massaggiatrice
- Accompagnatore Nazionale Cicloturismo



ANGELA CARDINALI

- Insegnante Yoga certificata International Yoga Alliance



MARCO PIRONA

- A.M.M. Collegio Guide Alpine FVG con specializzazione T.INN (terreno innevato)
- International Mountain Leader
- Gong Master
- Accompagnatore Nazionale Cicloturismo

NUMERI UTILI

Rifugio Castiglioni

+39 0324 619126

+39 333 3424904

Ambulatorio Medico Baceno

Fraz. Crino 50 c/o RSA Donat Cattin

+39 353 4476090

Ospedale San Biagio - Domodossola

+39 0324 4911

Taxi - Radiotaxi Domodossola

+39 0324 2740



ORGANIZZAZIONE TECNICA

AGENZIA VIAGGI - LIBERA MENTE S.R.L.

Via Umberto I 84

33034 Fagagna (UD)

+39 0432 802104

info@liberamenteviaggi.it

WWW.LIBERAMENTEVIAGGI.IT



A.M.M. COLLEGIO GUIDE ALPINE F.V.G.

MARCO PIRONA

+39 320 9411366

marco.pirona@primealps.it

WWW.PRIMEALPS.IT







EMOZIONI IN MOVIMENTO

WWW.PRIMEALPS.IT

