



## **“A PIEDI NUDI THERAPY” LUNGO LA ROMEA STRATA**

**VAL D'ORCIA – TOSCANA**

### **TRA CIELO E TERRA**

**Da BUONCONVENTO ad ABBADIA SAN SALVATORE  
(5 giorni/4 notti - 51 km a piedi)**



Questo non sarà solo un cammino, ma un cammino terapeutico: Angela, psicoterapeuta ed Elena, naturopata, ti guideranno alla scoperta del tuo mondo interiore.

Quello che lo rende tale è che non sarà solo lo spostamento fisico tra un luogo e l'altro ma anche una travolgente esplorazione della parte più profonda di noi.

Sarà un'avventura introspettiva in cui le sfide personali e le novità che incontreremo ci faranno vivere delle emozioni che parlano di noi, di chi siamo, ma anche di chi potremmo essere. Sarà proprio questo il materiale delle nostre sessioni terapeutiche giornaliere: quello che viviamo e come ci fa stare.

*“...guardando il suolo, abbassandosi per tastarlo, constata che questo è solido, concreto, materiale, misurabile, dunque finito, cioè dotato di limiti. Poi guardando sopra di lui, nella direzione opposta a quella del suolo, trova il cielo le cui caratteristiche gli sembrano perfettamente inverse. Infatti questo ambiente non è solido e materiale, ma al contrario è impalpabile e sottile, senza limiti...”*

Anche l'uomo, come il Tao, può essere considerato come l'unione di due poli: lo yin e lo yang, il bianco e il nero, la terra e il cielo, il corpo e la mente. Parti essenziali e complementari di cui scopriremo l'importanza grazie alle attività terapeutiche guidate.

In cammino si ha il lusso di esplorare i propri pensieri e le proprie emozioni, ci costringe ad una sfida personale sia fisica sia emotiva, ci permette di interagire con sconosciuti che condividono con noi la bellezza dell'ambiente ma anche le fatiche. Ma soprattutto ci mette in contatto con l'essenzialità già



**FONDAZIONE HOMO VIATOR - SAN TEOBALDO**

**SEDE LEGALE:** Piazza Duomo, 10 - 36100 VICENZA (Italia)  
**SEDE OPERATIVA:** Corso Fogazzaro, 254 - 36100 VICENZA (Italia)  
tel. +39 0444 327146 / fax +39 0444 230896  
email: pellegrinaggi@fondazionehomoviator.it  
Cod. Fisc. / P.IVA 04096280245

[www.fondazionehomoviator.it](http://www.fondazionehomoviator.it)



dalla preparazione dello zaino. E sarà proprio questo che ci aiuterà ad andare ad esplorare le nostre radici, le nostre essenze, ciò che realmente è indispensabile per noi e che ci permette di vivere, di stare in piedi nonostante l'eventuale burrasca esterna.

In questo viaggio terapeutico uniremo alla magia del cammino nozioni di medicina cinese, psicoterapia individuale e di gruppo, pratiche naturopatiche, visite guidate, esperienze enogastronomiche e una buona dose di convivialità e consapevolezza.

## **PROGRAMMA**

***Per ogni giornata il programma include attività guidate da "A Piedi Nudi"***

### **1° giorno – 02 ottobre 2024: BUONCONVENTO**

Arrivo a Buonconvento con mezzi propri (possibilità di lasciare l'auto presso il parcheggio libero dello stadio comunale a 500 metri dall'hotel).

Nel pomeriggio, camere a disposizione nell'hotel riservato.

Tempo libero per passeggiare e visitare individualmente il centro di Buonconvento.

Incontro con il gruppo e cena di benvenuto presso il Ristorante Roma.

Pernottamento in hotel.

### **2° giorno – 03 ottobre 2024: BUONCONVENTO – MONTALCINO**

**13**

#### **km di cammino**

Dopo la prima colazione in hotel, ci incamminiamo lungo la Via Romea Strata in direzione di Montalcino.

Il percorso si presenta a tratti sterrato e a tratti asfaltato, in parte nel bosco, con qualche tratto in salita, soprattutto nella parte finale per arrivare a Montalcino.

In località Valdicava deviamo dal percorso della Romea Strata per raggiungere la cantina Franco Pacenti e goderci il tour della cantina con degustazione. Consegna del cesto picnic per light lunch con degustazione di vini nell'uliveto e tempo libero nell'uliveto per relax e attività.

Proseguimento per Montalcino, che raggiungeremo dopo una camminata di 1 km e mezzo in salita, non troppo impegnativa. Attraversiamo il paese e arriviamo in hotel. Sistemazione nelle camere e tempo a disposizione per passeggiare e visitare Montalcino: la torre e il Palazzo dei Priori, la chiesa intitolata ai Santi Filippo e Giacomo, nota come Sant'Agostino, scrigno di preziosi affreschi di scuola senese del secondo Trecento; il Museo Archeologico sotterraneo che conserva i reperti etruschi provenienti in larga parte dal vicino Poggio Civitella (in base all'orario di apertura); le Raccolte Museali Civica e Diocesana, ricca collezione proveniente dalle chiese dell'antica diocesi incluse le antiche opere della vicina Abbazia di Sant'Antimo; il Tempio del Brunello con l'Enoteca Bistrot Caffetteria dove è possibile fare degustazioni.

Cena libera e pernottamento.

### **3° giorno – 04 ottobre 2024: MONTALCINO - CASTELNUOVO DELL'ABBATE**

**10**

#### **km di cammino**

Dopo la prima colazione, ci incamminiamo in direzione di Castelnuovo dell'Abate.

Prima di raggiungere il paese, ci concediamo una sosta all'antichissima Abbazia di Sant'Antimo, immersa nel suggestivo territorio di Montalcino, abitata nei secoli dai monaci benedettini e fondata, secondo la leggenda, dall'imperatore Carlo Magno.



#### **FONDAZIONE HOMO VIATOR - SAN TEOBALDO**

**SEDE LEGALE:** Piazza Duomo, 10 - 36100 VICENZA (Italia)

**SEDE OPERATIVA:** Corso Fogazzaro, 254 - 36100 VICENZA (Italia)

tel. +39 0444 327146 / fax +39 0444 230896

email: pellegrinaggi@fondazionehomoviator.it

Cod. Fisc. / P.IVA 04096280245

[www.fondazionehomoviator.it](http://www.fondazionehomoviator.it)



L'ingresso è libero e gratuito (è possibile scoprire l'Abbazia benedettina grazie alla videoguida interattiva a € 5.00, che permette di visitare anche il piano superiore dell'Abbazia)

Presso la farmacia dell'abbazia, allestita nell'antica sala del tesoro, potrete acquistare prodotti alimentari realizzati secondo le ricette della secolare tradizione erboristica monastica: miele, confetture di frutta, caramelle e tisane ma anche prodotti per la cura del corpo realizzati con essenze naturali ed erbe officinali. E' disponibile l'amaro di Sant'Antimo, realizzato con l'essenza dell'Erba Carlina, erba le cui origini si intrecciano alla leggenda della fondazione dell'abbazia e la birra di Sant'Antimo, secondo una ricetta esclusiva dell'Abbazia.

Pranzo al sacco.

Proseguiamo e raggiungiamo l'inizio del paese, dove si trova il nostro alloggio (locanda Sant'Antimo).

Sistemazione nelle camere, cena libera e pernottamento (possibilità di cenare presso il ristorante pizzeria della locanda).

#### **4° giorno – 05 ottobre 2024: CASTELNUOVO DELL'ABBATE – VIVO D'ORCIA 18 km di cammino**

La tappa di oggi si presenta più impegnativa, sia per la lunghezza che per il dislivello in salita. Cammineremo prevalentemente su sentiero.

Dopo la prima colazione, partiamo quindi in direzione Vivo d'Orcia.

Trasferimento con navetta al Parco Vivo per il pranzo in rifugio. Nel primo pomeriggio, passeggiata guidata con una guida ambientale autorizzata per conoscere il Bosco dell'Ermicciolo e alcune attrazioni che riguardano la storia dell'Acquedotto. La partenza è il parcheggio, poi il "Sentiero dell'Acqua" fino alla Chiesa dell'Ermicciolo con gli antichi seccatoi delle castagne, all'epoca delle celle dei monaci camaldolesi (è prevista la visita all'interno di uno di essi) e infine l'accesso alla galleria delle sorgenti. La durata è 1 ora e 30 minuti circa.

Rientro al borgo di Vivo d'Orcia, sistemazione in B&B.

Cena libera e pernottamento.

#### **5° giorno – 06 ottobre 2024: VIVO D'ORCIA – ABBADIA SAN SALVATORE 10 km di cammino**

La tappa si svolge in parte su sentiero e in parte su pista ciclabile, e non presenta particolari difficoltà.

Raggiungiamo Abbazia San Salvatore, la meta finale del nostro pellegrinaggio, che cela anche un vero e proprio gioiello medievale: è la sua Abbazia, fondata nel VII secolo che presenta una meravigliosa cripta.

Pranzo libero.

Nel pomeriggio, rientro con navetta riservata a Buonconvento.

Fine dei servizi



#### **FONDAZIONE HOMO VIATOR - SAN TEOBALDO**

**SEDE LEGALE:** Piazza Duomo, 10 - 36100 VICENZA (Italia)  
**SEDE OPERATIVA:** Corso Fogazzaro, 254 - 36100 VICENZA (Italia)  
tel. +39 0444 327146 / fax +39 0444 230896  
email: pellegrinaggi@fondazionehomoviator.it  
Cod. Fisc. / P.IVA 04096280245

[www.fondazionehomoviator.it](http://www.fondazionehomoviator.it)



**QUOTA DI PARTECIPAZIONE A PERSONA: € 690,00**

**ISCRIZIONE E SALDO ENTRO IL 30/06/2024**

**La quota comprende :**

- iscrizione al viaggio
- 4 pernottamenti in camera condivisa con altri partecipanti in hotel di categoria 3 stelle o B&B
- le prime colazioni, la cena di benvenuto
- il picnic nell'oliveto con degustazione
- la passeggiata guidata alle sorgenti del Parco Vivo d'Orcia con pranzo in rifugio
- il rientro con navetta riservata da Abbazia san Salvatore a Buonconvento
- assicurazione medica
- la credenziale della Via Romea Strata
- tutte le attività "A PIEDI NUDI THERAPY"
- gadget "A PIEDI NUDI THERAPY"
- incontro online con Angela ed Elena per aiutarti a preparare lo zaino e per conoscere il gruppo con cui partirai
- incontro online al rientro dal viaggio per condividere l'effetto del ritorno alla quotidianità

**La quota non comprende:**

- trasporto di andata e ritorno per e da Buonconvento
- tasse di soggiorno
- pasti, bevande ed extra personali
- servizio di trasporto zaino (facoltativo)
- tutto quanto non inserito nella voce "la quota comprende"



**FONDAZIONE HOMO VIATOR - SAN TEOBALDO**

**SEDE LEGALE:** Piazza Duomo, 10 - 36100 VICENZA (Italia)  
**SEDE OPERATIVA:** Corso Fogazzaro, 254 - 36100 VICENZA (Italia)  
tel. +39 0444 327146 / fax +39 0444 230896  
email: pellegrinaggi@fondazionehomoviator.it  
Cod. Fisc. / P.IVA 04096280245

[www.fondazionehomoviator.it](http://www.fondazionehomoviator.it)