

Santo Stefano di Sessanio - Italia

Mindtrek in Abruzzo

ESCLUSIVA VIAGGI DELL'ELEFANTE

*Viaggio di gruppo - minimo 6 partecipanti
4 giorni / 3 notti*

Data di partenza: 22 Ottobre 2026



Il Mindtrek è un'esperienza immersiva nella natura che unisce i benefici del trekking alla mindfulness, creando un percorso graduale verso una maggiore consapevolezza di sé. Fin dalla prima escursione, aiuta a sviluppare serenità, empatia, stabilità emotiva e lucidità, allentando i condizionamenti e gli automatismi che ci influenzano inconsapevolmente. Non è un semplice camminare, ma un vero viaggio interiore, in cui la meta non è una vetta ma il benessere che si scopre passo dopo passo. Integrando il movimento con pratiche meditative antiche supportate dalle neuroscienze moderne, il Mindtrekking favorisce un ritorno alla pace interiore. L'Abruzzo, nota per la bellezza e la maestosità delle sue montagne e per i suoi paesaggi è la cornice ideale per abbinare il trekking e la mindfulness.

Giorno 1: Ritrovo in Abruzzo

Nel primo pomeriggio vi incontrerete con il vostro accompagnatore ed i vostri compagni di viaggio presso l'Ecoluxury Retreat Sextantio a Santo Stefano di Sessanio. Dopo il check-in ed una breve introduzione al tour intraprenderete una prima escursione al laghetto e alla piana circostante con prima esperienza di meditazione outdoor. Rientro in hotel. Cena.

Giorno 2: L'Anello di Rocca Calascio

Dopo la prima colazione si parte a piedi da Santo Stefano di Sessanio, uno dei borghi più suggestivi e autentici dell'Appennino, per un itinerario immerso nella natura e nella storia.

Lungo il percorso, farete una o due soste di meditazione in angoli incantati dove si coltiva ancora una varietà pregiata di lenticchie, simbolo di un'agricoltura tradizionale e sostenibile che caratterizza questa terra. Il vostro cammino vi condurrà a Rocca Calascio, la rocca più alta dell'Appennino abruzzese e una delle fortezze più affascinanti d'Italia, resa celebre anche dal suo aspetto fiabesco e dalle innumerevoli suggestioni offerte dal panorama circostante. Qui, vi godrete il pranzo al sacco su un balcone naturale con vista mozzafiato sulle montagne e le vallate sottostanti. Nel pomeriggio, avrete l'opportunità di visitare il vicino villaggio di Calascio, un piccolo scrigno di tradizioni dove antichi mestieri, come la tessitura, vengono ancora portati avanti da artigiani locali. Una tappa ideale per concedervi un caffè e immergervi nell'atmosfera autentica del luogo. La giornata si concluderà con una splendida camminata lungo un percorso di cresta che regala panorami spettacolari, fino al rientro al Sextantio per cena e pernottamento.

Giorno 3: La piana di Campo Imperatore

Oggi vi porteremo a esplorare la maestosa piana di Campo Imperatore, che raggiungerete con un comodo transfer, un passo poco conosciuto, capace di stupire sia chi la osserva per la prima volta sia chi già la conosce. Il grande impatto visivo di questo luogo vi lascerà senza fiato, regalandovi una prospettiva unica e indimenticabile. Il percorso, più lungo rispetto a quello precedente, vi condurrà alla scoperta di piccole meraviglie spesso sfuggite anche ai visitatori più assidui del massiccio. Ammirerete fiori rarissimi che punteggiano i prati, campi coltivati che sembrano autentici giardini dell'Eden, e incontrerete greggi di pecore e pastori che ancora oggi portano avanti le antiche tradizioni di queste terre. Durante il cammino, attraverserete anche le suggestive rovine di un antico monastero, da cui un tempo i monaci coordinavano le transumanze, veri e propri momenti di grande significato storico e culturale. Vi immergerete nei prati d'alta quota e nell'immensità di Campo Imperatore, circondati dalle imponenti vette che dominano questo angolo d'Abruzzo. Un vero e proprio Mindtrek, un cammino di profonda connessione con spazi sconfinati dove la meditazione nasce spontaneamente, accompagnando i vostri passi e il respiro. Al termine dell'escursione, farete ritorno al Sextantio per cena e pernottamento.

Giorno 4: Lo Zafferano e le bellezze nascoste dell'Abruzzo - Rientro

Dopo il check-out dal Sextantio, raggiungerete con un transfer di circa mezz'ora l'incantevole altopiano di Navelli, famoso per la coltivazione dello zafferano locale, una delle spezie più pregiate al mondo. Tra fine

ottobre e novembre, i fiori di zafferano colorano i campi di un delicato rosso purpureo, raccolti con cura e rispetto secondo antiche tradizioni.

Il pranzo sarà in un ristorante tipico di Navelli, dove potrete assaporare i sapori autentici della cucina locale, arricchita da ingredienti genuini e prodotti del territorio. Nel pomeriggio vi sposterete a Bominaco, piccolo borgo ricco di fascino e storia, dove visiterete l'Oratorio di San Pellegrino accompagnati da una guida turistica locale. Questo gioiello artistico, spesso definito la "Cappella Sistina" d'Abruzzo, vi incanterà con i suoi affreschi e il suo valore culturale unico. A seguire, una breve escursione vi porterà a scoprire altri due luoghi imperdibili: il Castello di Bominaco, testimone delle vicende medievali della zona, e (se disponibile) la suggestiva grotta eremitica di San Michele, un luogo di spiritualità e contemplazione. Al termine delle visite a Bominaco rientro in Hotel da dove intraprenderete il viaggio di rientro ai luoghi di origine.

Alberghi considerati o similari

Santo Stefano di Sessanio – Sextantio - https://www.ecoluxury.com/it/retreats-of-the-world/464_sextantio-santo-stefano-di-sessanio



CONDIZIONI DI VIAGGIO

Viaggio di gruppo con minimo 6 e massimo 12 partecipanti

Prezzo per persona in camera doppia da 6 a 7 persone € 1.350,00

Prezzo per persona in camera doppia da 8 a 9 persone € 1.250,00

Prezzo per persona in camera doppia da 10 a 12 persone € 1.150,00

Supplemento singola € 300,00

Servizi inclusi:

- Accompagnatore/guida Mindtrek bilingue (italiano ed inglese) per tutta la durata del programma
- Trasporto come da programma
- 3 pernottamenti con prima colazione e cena presso l'Ecoluxury Retreat Sextantio
- Aperitivo di benvenuto in Hotel
- Pranzo al sacco nei giorni 2 e 3
- Pranzo in ristorante a Navelli il giorno 4
- Visita dell'Oratorio di San Pellegrino con guida locale

Servizi non inclusi:

- Il trasporto da e per il punto di partenza del tour
- Tassa di soggiorno
- Pranzi e cene, salvo dove diversamente indicato alla voce "Servizi inclusi"
- Bevande ai pasti
- Tutto quanto non espressamente indicato alla voce "servizi inclusi"

Per questo tour sono necessarie scarpe ed abbigliamento da trekking

Il programma è soggetto a variazioni sulla base delle condizioni meteorologiche e dello stato di percorribilità dei sentieri.