

Santo Stefano di Sessanio - Italia

Mindtrek in Abruzzo

ESCLUSIVA VIAGGI DELL'ELEFANTE

*Viaggio di gruppo – max 12 persone
2 giorni / 1 notti*

Date di partenza:

19 aprile 2026

14 maggio 2026

21 giugno 2026

9 luglio 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 – Il cammino del silenzio e della pietra

Raggiungete Sextantio Santo Stefano di Sessanio. L'esperienza prende avvio a Santo Stefano di Sessanio nella tarda mattinata, uno dei borghi più suggestivi d'Abruzzo, sospeso tra storia e cielo. Da qui inizia il primo cammino di MindTreking: un percorso che muta con il fluire delle stagioni, seguendo i ritmi della natura e delle antiche attività rurali che da secoli modellano questo paesaggio. Tra pascoli in risveglio, fioriture spontanee e antiche mulattiere un tempo percorse da frati benedettini, cistercensi e francescani, il passo lento si accorda al respiro consapevole. Brevi soste di meditazione guidata favoriscono un ascolto profondo del corpo e dell'ambiente, in un dialogo silenzioso tra l'uomo e la montagna.

Durante il percorso è prevista una pausa con packed lunch immersi nella natura, per assaporare il tempo lento e l'autenticità del paesaggio. Nel pomeriggio si raggiunge un luogo simbolico per una pratica di meditazione al tramonto, con vista sull'altopiano e sulle maestose cime circostanti, che cambiano volto e colori con il passare delle stagioni. Cena e pernottamento in struttura diffusa d'eccellenza, tra le antiche pietre del borgo.

Giorno 2 – Sui passi dei frati, verso l'essenziale

La seconda giornata si apre con una breve pratica di risveglio consapevole. Il cammino prosegue lungo sentieri che, tra aprile e luglio, seguono le antiche vie di collegamento tra eremi, grange e piccoli insediamenti monastici. Si alternano cammino meditativo, esercizi di presenza e momenti di silenzio profondo, in un dialogo continuo tra l'interiorità e l'immensità del paesaggio. Le praterie d'alta quota, le creste del Gran Sasso e le tracce della presenza cistercense evocano un'idea di libertà, semplicità e armonia.

Anche in questa giornata è prevista una sosta con packed lunch nella quiete della natura, per vivere pienamente l'esperienza del cammino lento e consapevole. Il rientro a Santo Stefano di Sessanio segna la conclusione del viaggio, con una pratica finale di integrazione dell'esperienza e un tempo dedicato alla condivisione. Un ritorno diverso: più leggero, più consapevole, dopo aver camminato non solo nello spazio, ma anche dentro sé stessi.

Nota organizzativa

L'itinerario e le attività proposte possono subire variazioni in base alle condizioni meteo e allo stato dei sentieri, al fine di garantire sempre la massima sicurezza e la migliore qualità dell'esperienza.

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



CONDIZIONI DI VIAGGIO

Viaggio di gruppo max 12 persone

Prezzo per persona in camera doppia	€ 310,00
Prezzo per persona in suite	€ 360,00
Prezzo per persona in tripla	€ 300,00 (trippla solo in suite)
Supplemento singola	€ 130,00 (solo camera standard)
Notte di prolungamento in camera doppia	€ 195,00 per camera doppia
Notte di prolungamento in suite	€ 250,00 per camera doppia

Servizi inclusi:

- Accompagnatore/guida Mindtrek per tutta la durata del programma
- 1 pernottamento con prima colazione e cena presso l'Ecoluxury Retreat Sextantio
- Pranzo al sacco nei giorni 1 e 2
- Cena con menu degustazione presso il ristorante Radici il giorno 1

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.