

Settimana di ritiro a Pantelleria 20-27 giugno 2020

Meditazioni - Yoga – Pilates – Escursioni – Terme - Mare

Programma

Sabato 20/6 – Arrivi

- transfert dall'aeroporto ai dammusi
- per chi arriva in mattinata sarà dato un pranzo leggero e nel pomeriggio ci saranno sedute di yoga e respiro /pilates
- ore 19,00 cocktail di benvenuto e presentazione
- ore 20,00 cena in struttura

Domenica 21/6

- ore 8,00 yoga e meditazione
- ore 9,30 colazione
- ore 10,30 escursione n.1: lago “Specchio di Venere” con bagni nelle acque termali/fanghi
- ore 13,00 pranzo presso az. Agricola MaRai
- rientro in pulman o a piedi a scelta
- ore 18,30 pilates
- ore 20,00 cena in struttura

Lunedì 22/6

- ore 8,00 pilates
- ore 9,30 colazione
- ore 10,30 giro dell'isola in barca con pranzo al sacco
- ore 17,00 rientro in paese
- ore 19,30 yoga e meditazione
- ore 21,00 cena in struttura

Martedì 23/6

- ore 8,00 yoga e meditazione
- ore 9,30 colazione
- ore 10,30 escursione n.2: grotta di Benikulà (Sauna Naturale)
- ore 13,00 rientro / pranzo in struttura
- ore 17,00 visita all'azienda agricola Bonomo
- ore 19,00 Pilates
- Ore 20,30 cena in struttura

Mercoledì 24/6

- ore 8,00 pilates
- ore 9,30 colazione
- ore 10,30 escursione n.3 al Gibebe (tutto il giorno)
- tappa al cratere
- pranzo al sacco
- ore 19,00 yoga-meditazione
- ore 20,30 cena in struttura

Giovedì 25/6

- ore 8,00 yoga e meditazione
- ore 9,30 colazione
- ore 10,30 escursione n.4 alle acque calde di Gadir.
- Pranzo presso il ristorante di Gadir
- pomeriggio libero al mare
- ore 17,30 rientro in pulmino
- ore 19,00 Pilates
- ore 20,30 cena in struttura

Venerdì 26/6

- ore 8,00 pilates
- ore 9,30 colazione
- ore 10,30 mare (la località dipende dalle condizioni del vento)
- pranzo al sacco
- ore 18,00 rientro
- ore 19,00 yoga-meditazione
- ore 20,30 cena al ristorante

Sabato 27/6

- ore 8,00 yoga - meditazione
- ore 9,30 colazione
- ore 10,30 lasciare le camere
- saluti - aeroporto

Note:

- Il programma potrebbe subire modifiche dovute a condizioni meteo non compatibili con quanto previsto
- Sarà possibile sostituire l'uscita in barca con altre attività ma eventuale trasporto sarà a proprie spese
- Si prega di avvisare alla prenotazione in caso di problemi di intolleranze alimentari
- Richieste specifiche vanno richieste alla prenotazione o all'arrivo

- Sono disponibili a richiesta (non inclusi) trattamenti specifici con massaggi
- I voli sono diretti da: Venezia, Malpensa, Bologna e includono bagaglio in stiva

I prezzi includono:

- yoga + meditazione, pilates, escursioni
- soggiorno in dammuso con biancheria letto e bagno presso la struttura con piscina "2 Gatti"
- colazioni a buffet (dolce e salato), pranzi e cene
- volo a/r
- uso delle piscine
- trasferimenti da e per l'aeroporto (o porto per chi arriva in nave)
- trasferimenti in pulmino quando previsto (ristorante/mare/negozi)
- gita in barca
- cocktail di benvenuto/visite in luoghi specifici

I prezzi non includono:

- trasferimenti extra non previsti nel programma
- auto o altro mezzo per uso personale (eventualmente si può richiedere e verrà fatto un prezzo ad hoc)
- assicurazione durante le escursioni

Si richiedono obbligatori:

Abbigliamento comodo per yoga, pilates, meditazione; scarpe da camminata in montagna (trekking/trail), sandali per siti termali, asciugamano non ingombrante mare/terme, zainetto, borraccia, giacca anti-vento, scarpette da scoglio.

Facoltativi:

bastoncini da trekking

Attività + tutti i pasti + trasferimenti + gita in barca + volo + soggiorno in b&b

€1,385 per persona su base 2

I voli sono diretti da: Venezia, Malpensa, Bologna e includono bagaglio in stiva

Escursioni

1. Lago Specchio di Venere

Si parte dalla struttura percorrendo la strada sterrata fino a Cuddia Randazzo, potendo così vedere i diversi campi coltivati a uva zibibbo e capperi. Da qui si tiene la sinistra fino a raggiungere la contrada di Bugeber.

Da qui si può scendere al lago per la strada asfaltata o fare un percorso un po' più lungo per evitare l'asfalto e arrivare al lago dal sentiero romano.

Ci si ferma al Lago per fare il bagno nelle acque termali e fanghi.

Il lago Specchio di Venere occupa il fondo di una depressione di origine calderica. È alimentato sia dalle sorgenti termali che dalle piogge, infatti nei periodi di scarsa piovosità la sua superficie si riduce lasciando a secco la fascia marginale poco profonda e ricca di fango nero-verdastro, dovuto a depositi di alghe termofile, dal caratteristico odore di zolfo che viene utilizzato, per uso terapeutico, sulla pelle.

Pranzo a scelta

Ritorno ai dammisi in un percorso degno di nota: Sillume e colata lavica del Gelfiser

2. Sauna Naturale

Si parte dalla struttura e si attraversa il percorso naturalistico / bird watching. Si sale un po' per il bosco sopra Sibà fino a raggiungere la strada sterrata. Si prende questa tenendo la destra attraversando il bosco di Cuddia Mida e si raggiunge il parcheggio di Sibà alta. Da qui si scende fino a raggiungere il sentiero sopra la piana di Monastero: il panorama della Piana di Monastero è tra i più emozionanti dell'isola con le sue caratteristiche coltivazioni della vite, delimitata dal bordo della caldera di Zighidì. In particolare è coltivata l'uva Zibibbo, che rappresenta oggi la quasi totalità del vitigno.

La grotta ha una spaccatura da cui esce il vapore. È aperta in una grande faglia in cui da una spaccatura profonda, ad intermittenza arriva vapore d'acqua intorno ai 38°C.

Si rientra per la stessa strada.

3. Cratere del Gibe / Favara / Sauna

Anche per questo giro si va in direzione della strada verso Cuddia Randazzo e si gira a destra fino alla cantina "Abraxas", da qui si svolta a destra e subito a sinistra entrando nel bosco sotto la Montagna Grande fino ad arrivare al "passo del Kalchi", percorso che passa tra la Montagna Grande e il Gibe, il vulcano più grande dell'isola. Si sale verso il Gibe fino a raggiungere il cratere e qui ci si ferma: si tolgono le scarpe per assorbire l'energia emessa dal vulcano. Si medita e poi pranzo al sacco.

Ripartenza in discesa in direzione delle Favare: sono getti di vapore d'acqua che possono raggiungere anche i 100°C e che fuoriescono da fessure della roccia ad intermittenza, accompagnati qualche volta da emissione di anidride solforosa e acido solfidrico. Alla Favara Grande, i contadini, per favorire ed aumentare la condensazione del vapore, avevano ricoperto le bocche terminali con canne e rami secchi di alberi in modo da sfruttare il vapore condensato per bagnare i campi.

Da questa bella distesa di fiori si prende il sentiero che costeggia la Piana di Monastero fino a raggiungere la Sauna. Chi vuole, se il tempo lo permette, si può fermare a fare un bagno turco. Si riprende la strada già fatta verso i dammisi passando per il percorso Naturalistico

4. Cala Gadir

Questa escursione sarà di sola andata: il ritorno si farà in pulman.

La direzione è Cuddia Randazzo e poi a destra guardando il bel panorama di campi/punta Spadillo/lago di Venere/mare. Fino a incrociare un'antica mulattiera che si prende per pochi metri. Da qui si gira a destra verso Mueggen e lo spettacolo è bellissimo, ricco di fiori, campi di uva, mare.

Si attraversano i campi seguendo il sentiero fino ad arrivare a Cala Gadir.

Qui si trovano diverse vasche di acque termali scavate nella roccia, oltre a un bel mare. Curiosità: sulle pareti delle vasche nasce una particolare qualità di alga che viene usata con molta efficacia per curare sinusiti, raffreddori e piccoli problemi alle vie respiratorie.

Pranzo libero, al sacco o al ristorante.

Al calar del sole ci si fa venire a prendere dal pulmino.

5. Cuddia Mida (opzionale)

Per andare a Cuddia Mida si percorre il percorso Naturalistico fino alla mulattiera. Da qui il sentiero è più ripido e con calma si arriva in meno di un'ora a Cuddia Mida: oltre al panorama spettacolare e unico, che va dalla Montagna Grande al mare

passando per il lago e il faro di Punta Spadillo, qui si trova una grotta artificiale dentro cui si gode dell'uscita naturale di vapore. Dopo di che si gira intorno al profondo e molto verde cratere dove si trovano altre piccole favare e si rientra per un percorso più lungo e morbido o per lo stesso breve ma più erto sentiero.

Giro completo dell'isola in barca

Si parte dal porto di Pantelleria.

Il giro prevede diverse tappe scelte in accordo con gli ospiti, tra queste le più particolari sono:

Nikà con le sue fonti di acqua calda (video amatoriale qui: <https://vimeo.com/317485769>)

Martingana, in una piccola baia di acqua limpida.

Dietro l'isola con il faraglione dove il mare è particolarmente turchese e dove di solito ci si ferma a mangiare.

Cala Levante o Tramontana (in base al vento) in punti non raggiungibili a piedi

La scarpetta di Cenerentola, un sito da raggiungere a nuoto per vedere uno spettacolo unico di acqua turchese (video amatoriale qui: <https://vimeo.com/317488480>)

Altre tappe dipendono dal tempo che si ha a disposizione