

# 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 Gibebe / 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 Gibebe, il vulcano più grande dell'isola. Si sale verso il Gibebe 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