



19-26 Settembre 2026

Pantelleria *respiro di pietra e fuoco*

*“Dalle profondità del Vulcano alle vibrazioni sonore:
un percorso di rinascita attraverso i poteri curativi dell'isola”*

€ 1.840

Supp. Singola su richiesta

PROGRAMMA :

Sab. 19 Settembre - PARTENZA Ritrovo dei partecipanti in orario da stabilire all'aeroporto di Perugia. Possibilità di trasferimento dai luoghi di origine per e da l'aeroporto (facoltativo e su richiesta). Incontro con l'accompagnatore. Disbrigo delle formalità d'imbarco e volo diretto per Pantelleria. Arrivo, trasferimento in hotel, sistemazione nelle camere riservate. All'orario stabilito presentazione del programma generale della settimana e a seguire, introduzione delle attività correlate al **RITIRO YOGA** curato dalla nostra Naturopata e Insegnante yoga, che presenterà il tema del viaggio: il Respiro di Pietra e Fuoco, ritorno all'Essenza attraverso i Quattro Elementi, la loro importanza e come li ritroveremo sull'isola. Cerchio di condivisione iniziale con presentazione del percorso esperienziale che compiremo, spiegazione delle varie attività comprese, facoltative e prenotabili separatamente con consegna della scheda* per la consultazione. Pranzo libero, cena e pernottamento in Hotel.

Dom. 20 Settembre – ESPERIENZA IDRO/TERMALE: All'orario stabilito partecipazione al primo appuntamento della giornata: **SALUTO AL SOLE – RISVEGLIO DEL CORPO (attività di gruppo)** A seguire, Prima colazione in hotel e partenza con i pulmini per una mattina all'insegna del benessere, dove comprenderemo il senso della frase “Pantelleria una spa a cielo aperto”. Saliremo verso, la sauna naturale “**Grotta di Benikulà**” ai piedi della Montagna Grande. Un luogo di rara bellezza ed originalità raggiungibile con una breve camminata su un'antica mulattiera. Si tratta infatti di un bagno turco all'interno di una grotta naturale che sfrutta il vapore acqueo che fuoriesce da una fenditura nella roccia all'interno della grotta stessa. Seconda sosta presso il **Lago di Venere**, il luogo leggendario dove la Dea Venere veniva a specchiarsi tutte le mattine. Si tratta di un cratere vulcanico che ha dato vita ad un bacino con un ecosistema unico al mondo. Ci cospargeremo il corpo con argilla, **ELEMENTO TERRA:** sensazioni, radicamento, contatto, per ricentrarsi e riconnettersi. Al termine rientro e pranzo Light in hotel presso sala bar. Pomeriggio libero per attività individuali e a scelta tra quelle proposte (vedi scheda per attività e servizi facoltativi a pagamento e su prenotazione) *

AL TRAMONTO MEDITAZIONE fronte mare (attività di gruppo) Cena e pernottamento in Hotel.

Lun. 21 Settembre – GIORNATA LIBERA, All'orario stabilito partecipazione al primo appuntamento della giornata: **SALUTO AL SOLE – RISVEGLIO DEL CORPO (attività di gruppo)** A seguire, prima colazione in hotel e tempo libero a disposizione per Relax presso il nostro albergo oppure per attività individuali e a scelta tra quelle proposte: (vedi scheda per attività e servizi facoltativi a pagamento e su prenotazione) * Cena e pernottamento in hotel

DOPO CENA: BAGNO DI SUONI CON CAMPANE TIBETANE (attività di gruppo)

Mar. 22 Settembre – ESCURSIONE DELL'ISOLA IN BARCA: All'orario stabilito partecipazione al primo appuntamento della giornata: **SALUTO AL SOLE – RISVEGLIO DEL CORPO (attività di gruppo)** A seguire, prima colazione in hotel, trasferimento al porto di Pantelleria con apposita navetta e partenza del giro dell'isola in barca, il modo migliore per apprezzare le bellezze di Pantelleria con le sue insenature, la stratificazione geologica, dovuta alle varie colate laviche, le spiaggette di ciottoli bianchi sul versante sud-est dell'isola, posti raggiungibili esclusivamente via mare. I punti salienti sono lo strapiombo di **Saltolavecchia**, le **acque calde di Nika**, le spiaggette di ciottoli che si aprono nella frastagliata costa di Dietro Isola, le **grotte dei Macasinazzi** e **dell'Amore**, i **Faraglioni**, simbolo dell'isola, **l'Arco dell'Elefante**, un arco naturale che ha le sembianze di un elefante, la **Scarpetta di Cenerentola**, caratterizzata da una variegata cromia di luci, la **Cala Cinque Denti**, cinque cavità rocciose molto simili a cinque denti. **(ELEMENTO FUOCO: TERRA LAVICA, LE VISCERE DELLA TERRA)** Ci saranno varie soste per i bagni in splendide acque e pranzo a bordo. Rientro al porto nel pomeriggio e trasferimento in hotel. Tempo libero a disposizione, vedi scheda per attività e servizi facoltativi a pagamento e su prenotazione*. Cena e pernottamento in Hotel.

DOPO CENA: MEDITAZIONE DELLA LUNA – da valutarsi in base al calendario lunare – CON PRATICA DEL SALUTO ALLA LUNA – CHANDRA NAMASKAR (attività di gruppo)

Mer. 23 Settembre – TOUR ARCHEOLOGICO. All'orario stabilito partecipazione al primo appuntamento della giornata: **SALUTO AL SOLE – RISVEGLIO DEL CORPO (attività di gruppo)**. A seguire, prima colazione in hotel e partenza per la **Necropoli dei Sesi**, primo popolo a insediarsi sull'isola per l'estrazione dell'oro nero dell'antichità l'ossidiana. Ammireremo il villaggio preistorico all'età del bronzo meglio conservato nell'aria del mediterraneo. Visiteremo il sito archeologico di **San Marco e Santa Teresa, stupefacente** acropoli romana e scopriremo lo splendore dell'antica Cossyra durante l'epoca punico-romana quando l'isola era una delle mete più ambite del Mediterraneo centrale per la sua posizione strategica tra Africa e Sicilia. E' proprio in questo luogo che nell'anno 2003, furono rinvenute i cosiddetti ritratti imperiali risalenti al I secolo d.C. Infine andremo verso la località di **Punta Spadillo**, un'area panoramica situata sulla costa nord-orientale di Pantelleria, dominata dall'omonimo faro, uno dei punti di riferimento più importanti del Canale di Sicilia (**ELEMENTO ARIA: VENTO**). Al termine rientro in hotel e pranzo Light presso sala bar. Pomeriggio libero per attività individuali e a scelta tra quelle proposte (vedi scheda per attività e servizi facoltativi a pagamento e su prenotazione*). Cena e pernottamento in hotel

DOPO CENA: MEDITAZIONE SUI PRIMI 4 CHAKRA (MULADHARA TERRA, SVADHISTHANA ACQUA, MANIPURA FUOCO, ANAHATA ARIA – spazi a cielo aperto (attività di gruppo)

Gio. 24 Settembre – ESCURSIONE ENO-GASTRONOMICA: All'orario stabilito partecipazione al primo appuntamento della giornata: **SALUTO AL SOLE – RISVEGLIO DEL CORPO (attività di gruppo)**. A seguire, prima colazione in hotel e partenza alla scoperta della cultura enogastronomica pantasca. Toccheremo con mano la tradizione culinaria isolana caratterizzata da forti radici contadine e qualche influenza marinara. La prima visita sarà al **Capperificio**, azienda di lavorazione dei capperi di Pantelleria IGP dove ci verranno illustrate le fasi di lavorazione, selezione e confezionamento del capperi. Seguirà la visita ad una piccola azienda agricola per degustare gli ottimi prodotti tipici. Alla fine della mattinata verremo premiati con un pranzo e degustazione in cantina. Una vera e propria esperienza attraverso i sapori dell'orto che regnano nella cucina Pantasca. Rientro nel pomeriggio e tempo libero per attività individuali e a scelta tra quelle proposte: (vedi scheda per attività e servizi facoltativi a pagamento e su prenotazione)* Cena e pernottamento in hotel.

DOPO CENA: TANDAVA (danza di Shiva) DANZA ESTATICA, LENTISSIMA, CHE MIRA AD ELIMINARE TENSIONI E VOLIZIONE, PERMETTENDO AL CORPO DI MUOVERSI SPONTANEAMENTE COME ESPRESSIONE DELLA TOTALITA' (adatta a tutti)

Ven. 25 Settembre – GIORNATA LIBERA. All'orario stabilito partecipazione al primo appuntamento della giornata: **SALUTO AL SOLE – RISVEGLIO DEL CORPO (attività di gruppo)**. A seguire, prima colazione in hotel e tempo libero a disposizione per Relax presso il nostro albergo oppure per attività individuali e a scelta tra quelle proposte: (vedi scheda per attività e servizi facoltativi a pagamento e su prenotazione)*

AL TRAMONTO: CERCHIO FINALE DI CONDIVISIONE, I PARTECIPANTI POSSONO CONDIVIDERE I PROPRI PENSIERI SULLE EMOZIONI, SENSAZIONI, ESPERIENZE PROVATE DURANTE LA VACANZA. Cena e pernottamento in hotel

DOPO CENA: SHAKTI DANCE (Danza di Shakti) UN APPROCCIO MODERNO BASATO SUL KUNDALINI YOGA CHE FONDE IL MOVIMENTO LIBERO CON LA CONSAPEVOLEZZA, STRUTTURATO PER SVILUPPARE FLUIDITA' E GRAZIA. (adatta a tutti)

Sab. 26 Settembre – PARTENZA: Prima colazione in Hotel, check-out e all'orario stabilito trasferimento all'aeroporto per il volo di rientro. Arrivo e per coloro che hanno prenotato, trasferimento verso i luoghi di origine.

Il programma potrebbe subire variazioni nell'ordine cronologico per ottimizzare le tempistiche del tour e delle attività.

LA QUOTA COMPRENDE: Volo aereo A/R - Tasse di imbarco. Franchigia bagaglio in stiva: nr. 1 max 15 kg - Trasferimenti A/R Aeroporto di Pantelleria/Hotel - Sistemazione in camere doppie Mezza pensione in Hotel 4* con bevande ai pasti (acqua e vino) - Escursioni come da programma: Escursione enogastronomica - Escursione Termale - Escursione Archeologica - Escursione in Barca - Pasti e Degustazioni in Hotel e in cantine/aziende agricole/ristoranti in corso d'escursione come da programma - Attività di gruppo meditazione/yoga: Pratica yoga del mattino (con tappetini forniti dalla struttura inclusi) Meditazione sotto le stelle. Meditazione al tramonto. Meditazione coi mantra. Bagno di suoni con campane tibetane. Pratica yoga al tramonto. Pratica yoga saluto alla Luna Chandra Namaskar - Sessioni danza ritmica liberatoria: Tandava (danza di Shiva) e Shakti Dance. Diario di viaggio per appunti su pensieri ed emozioni. Cerchio di condivisione finale - Accompagnatrice: Naturopata, insegnante yoga autorizzata, presente per tutto il Tour - Assicurazione Medico Bagaglio.

LA QUOTA NON COMPRENDE: Trasferimento da/per l'aeroporto di Perugia. Polizza annullamento da richiedere al momento dell'iscrizione. Tassa di soggiorno. Escursioni non specificate da prenotare e pagare in loco - Attività e servizi (consultabili in Scheda consegnata alla presentazione*) da prenotare e pagare in loco: Riflessologia - Massaggio Abyangam (ayurvedico rilassante) - Massaggio Kobido (antigravitationale volto e testa) - Sessione Individuale yoga...etc - Extra bevande fuori pasto. Facchinaggio e servizi in camera. Mance e tutto quanto non espressamente indicato.



Via di Prato, 10/b – Calenzano (Fi) Tel.055 8826244 Wzup 3486094885 E-mail gruppi@itcamp.it www.itcamp.it

Acconto € 450 all'iscrizione Saldo 30 gg data partenza