

CALENDARIO ESTATE 2023



★ **Sabato 24 Giugno** **L'OMBRA DELLA LUCE - IN CAMMINO COI MAESTRI DELL'OSSIDIANA** **Escursione esperienziale tra i potenti influssi magnetici del nero vetro vulcanico** - In collaborazione con **Momi Zanda e Multidimensional** (Pau - Monte Arci) - Diurna - Impegno fisico medio-facile / Lungh. 6,5 Km

★ **Sabato 1 Luglio** **IS CADDAIAS - ACQUATREK NELLE ACQUE DEL FLUMENDOSA** **Il più fantastico percorso acquatico tra laghi, cascate, gole e rocce bianche del più potente fiume dell'isola (Seulo)** Diurna - Impegno fisico medio / Lungh. 5 Km

★ **Sabato 8 / Domenica 9 Luglio** **GIARA DAL TRAMONTO ALL'ALBA** **Percorso sul passaggio del giorno dal calare al sorgere del sole nell'incanto della natura** - In collaborazione con **Sandra Cau e S'Urtzula** - **Cena e colazione in natura - notte in B&B** (Sini) Serale/Mattutina - Impegno fisico facile / Lungh. 5 Km

★ **Sabato 15 Luglio** **SABBIA, SOGNI E STELLE... ASPETTANDO IL NUOVO GIORNO** **Un percorso al tramonto a piedi nudi nel deserto, una notte nell'abbraccio delle dune bianche, un cammino all'alba fino al grande mare della Costa Verde** - **Con bivacco notturno** (Piscinas - Arbus) Serale/notturna - Impegno fisico medio-facile / Lungh. 4 Km

★ **Sabato 22 Luglio** **CANTO ALLA TERRA MADRE** **Cerchio di coro armonico e celebrazione nelle Domus De Janas di S'Acqua Salida** - In collaborazione con **Marcella** (Pimentel) Incontro esperienziale serale

★ **Domenica 30 Luglio** **ACQUATREK NELLE GOLE DI PIRINCANES** **Percorso acquatico lungo il più spettacolare affluente del Flumendosa - Cascata di Rio e' Forru (Arzana)** Diurna - Impegno fisico medio-facile / Lungh. 5 Km

★ **Sabato 5 Agosto** **CONTATTO... SOTTO IL CIELO DEI TANTI FRATELLI** **Escursione crepuscolare e serata esperienziale di pratica e comunicazione sottile con le Stelle** - In collaborazione con **Momi Zanda e Multidimensional** (Sinnai - Montecresia) Serale - Impegno fisico medio-facile / Lungh. 6 Km

★ **Sabato 12 Agosto** **I DONI DELLA MONTAGNA SACRA** **Cura dell'anima e ricerca di nuova visione tra i templi megalitici del Monte Santa Vittoria (Esterzili)** Serale - Brevi tratti a piedi senza particolari difficoltà.

★ **Sabato 19/Domenica 20 Agosto** **TAMBURI SCIAMANICI SUL MONTE ARCUENTU** **Raduno e cerimonia itinerante dalla sera all'alba sulla mistica cima dell'Iglesiente** - In collaborazione con **Ivano Naiely** (Arbus) **Con bivacco notturno** Dalla sera al mattino - Impegno fisico medio / Lungh: 6 Km

★ **Dal 26 Agosto al 2 settembre** **LA VITA CHE SEI** **Come creare e gestire olisticamente l'esistenza che senti, nel tuo profondo, di volere** - Collaborazione con il **CORSO RESIDENZIALE DELL' ASSOCIAZIONE MAESTR'ALE** condotto da Giancarlo Serra, Lucia Giglioli, Antonio Mastidoro (Oristano - Hostel Rodia)

◆ Le **SCHEDE DETTAGLIATE** di ogni escursione vengono comunicate in tempo utile. ◆ Se volete essere **informati regolarmente** comunicate i vostri recapiti e sarete inseriti in **rubrica**. ◆ E' possibile richiedere **escursioni, attività e programmi personalizzati**, individuali o per gruppi ◆ Vedi la scheda **"NOTE GENERALI"** per quote, modalità e indicazioni.

Massimo Bongini - Guida Ambientale Escursionistica

Mob.333.2099349 e-mail: masbongini@gmail.com Telegram: "In-Itinere" (t.me/initineresardegna)



PERCORSI ED ESPERIENZE NELLA NATURA E NELLA STORIA DELLA SARDEGNA