



SENTIERI DI SYLVA

I BOSCHI DEGLI ETRUSCHI

TRA LE VIE CAVE E I TEMPLI DIMENTICATI DELLA TUSCIA

8-10 MAGGIO 2026



FONDAZIONE
SYLVA

Scopri i SENTIERI DI SYLVA , un viaggio lento nel cuore della Natura

Se senti il bisogno di rallentare e di immergerti in una dimensione autentica e rigenerante, in un ritmo e un tempo lento, allora sei pronto per un Sentiero...

Una totale immersione nei ritmi che la natura ha da offrirci.
Aria pura, camminate meditative, pratiche yoga in luoghi magnifici.

Non serve essere esperti: e nostre esperienze sono pensate per tutti. Le nostre guide escursionistiche specializzate ci racconteranno i segreti del mondo delle piante, e i nostri insegnanti di pratiche yoga e meditazione ci insegneranno a rigenerare in modo organico il corpo e la mente, mettendoci in sintonia con noi stessi e con l'ambiente circostante.

I nostri sostenitori avranno la possibilità di esplorare luoghi bellissimi e segreti della nostra penisola, dove Natura e Uomo convivono in perfetta armonia.

E c'è di più! Anche tu hai la possibilità di contribuire attivamente alla missione di Sylva: **con la tua partecipazione ci permetterai di piantare un albero**. Perché ogni albero piantato è un passo verso un futuro migliore!

Unisciti a noi!

*E tutte le vite che abbiamo
vissuto e quelle
che dobbiamo ancora vivere
sono piene di alberi e foglie
che cambiano.*

Virginia Woolf



SENTIERI DI SYLVA



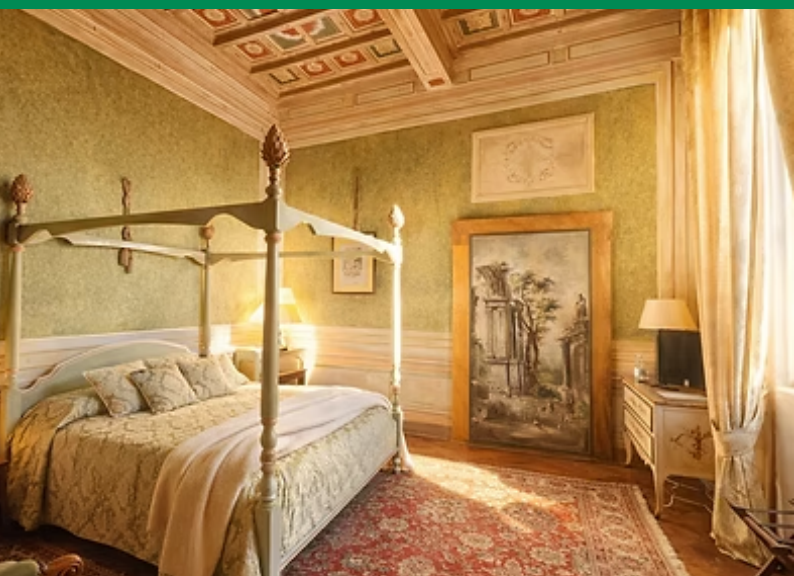
BOLSENA

PALAZZO COZZA CAPOSAVI
Piazza San Rocco 12, Bolsena

minimo 10 partecipanti

3 giorni/ 2 notti
8_10 MAGGIO

info e prenotazioni
3476926109
sentieri@fondazione-sylva.com



IL PROGRAMMA

Dopo l'arrivo a Palazzo Cozza Caposavi di Bolsena, si potrà rilassare con un **massaggio**, una lezione di **ananda yoga rilassante** o una passeggiata al tramonto sul lago, seguita dalla cena al **ristorante Il Toscano**.

Sabato mattina, chi vuole partecipa a una lezione di **yoga vitalizzante**, poi colazione libera al Bistrot 2.0, dove è anche possibile farsi preparare un panino per il sentiero. Partenza in auto verso le Vie Cave, a circa 20 minuti da Bolsena, in direzione Sovana. Le Vie Cave sono antiche vie rupestri etrusche tra Sovana, Sorano e Pitigliano, immerse in boschi e pareti di tufo alte fino a 20 metri, habitat di felci rare.

Lungo la Via Cava del Pozzone si trovano edicole rupestri e solchi enigmatici su roccia a Piandiconati. Si raggiunge la fonte dell'Olmo, una vasca di pietra naturale, poi si passa alla Via Cava di San Giuseppe e infine al fiume Lente, terminando il percorso alla strada Panfilo. Percorreremo un anello di circa 15 km.

Al ritorno a Bolsena, possibilità di fare una pratica di **yoga rilassante**, **massaggio** e cena al Toscano.

Domenica, dopo uno **yoga energizzante** e la colazione, si farà un breve percorso di circa 1 km nei boschi vicino al lago, fino alla falesia con resti di siti cerimoniali etruschi, tra cui il tempio solstiziale. Segue una breve escursione a Ischia di Castro, tra boschi e altri enigmatici templi etruschi. Il sentiero di circa 4 km costeggia il fiume Fiora fino a una cascata con rocce prismatiche, poi sale fino all'eremo di Poggio Conte, un esempio unico di architettura rupestre.

Al termine, rientro verso casa.

VENERDI'

-16.00_18.00 Arrivo a Palazzo Cozza Caposavi

-18.30 yoga rilassante

-20.00 cena

SABATO

-8.00_9.00 pratica di ananda yoga energizzante

-9.00_10.00 colazione

-10.30 partenza passeggiata

-16.30 rientro a Palazzo

-17.15_18.15 yoga rilassante

-20.30 cena

DOMENICA

- 8.00_9.00 pratica di ananda yoga del risveglio

- 9.00_10.00 colazione

- 10.30 partenza passeggiata

- 15.00 chiusura dell'esperienza



COSA PORTARE per il SENTIERO

- Scarponi (consigliabili con caviglia alta e impermeabili) e calze da trekking. Due magliette o camicie traspiranti da trekking,
- Pile o felpa (idealmente pile traspirante meglio del cotone),
- Pantaloni lunghi per escursionismo (erbe alte, freddo...)
- Giacca a vento / antipioggia (possibilmente in Gore-Tex)
- Guanti, bastoni da trekking (se ce li avete fanno molto comodo)
- Piumino (piacevole durante soste)
- Intimo comodo e pratico (adatto allo sport e al movimento).
- Ricordati di lasciare un cambio in macchina da utilizzare se ci si bagna in caso di pioggia.

Attrezzatura:

- Zaino da 18/30 litri (idealmente con cinta lombare imbottita), **Borraccia**
- Copri zaino (in caso di pioggia)
- cappello, occhiali e crema protettiva



Per lo yoga:

- Portare un tappetino personale per la pratica se lo si ha
- Abbigliamento adatto comodo (non quello del cammino).
- Una copertina di pile, calzini comodi e felpa morbida per il rilassamento e la meditazione la sera.

LE nostre GUIDE

Enrico Fruganti

Guida escursionistica ambientale con oltre vent'anni di esperienza nel trasformare ogni cammino in un viaggio interiore. Dal 2000 accompagna gruppi tra Umbria, Toscana e Marche, intrecciando natura, storia e spiritualità in itinerari unici. Ideatore di trekking tematici e programmi come Civiltà lungo il Tevere, ha collaborato con ricercatori e scrittori tra cui Giovanni Feo e Luciana Buseghin. La sua passione per i territori sacri lo ha portato fino in Mali e in Corsica, dove ha anche gestito rifugi e curato la manutenzione dei sentieri. Nel 2016 ha lavorato come location manager per Wim Wenders nel film Papa Francesco – Un uomo di parola e ha co-creato il documentario Nella terra della Sibilla. Oggi guida percorsi di escursionismo meditativo e spirituale, invitando ogni viaggiatore a riconnettersi con la natura e con sé stesso.

Evita Ciri

Insegnante di Vinyasa e Ananda Hatha Yoga, ha sempre intrecciato la sua passione per il mondo dello spettacolo con la pratica dello yoga. Con oltre vent'anni di esperienza personale e più di 500 ore di formazione e insegnamento, oggi arricchisce le sue lezioni con tecniche yoga pratiche per la vita quotidiana, oltre a metodi specifici per potenziare la connessione tra corpo e mente. Collabora con Sylva nel progetto Sentieri, portando la sua esperienza e passione per la Natura.

CONTRIBUTO DI PARTECIPAZIONE

Contributo di partecipazione individuale che comprende soggiorno a Palazzo Cozza Caposavi, cena, guida escursionistica, pratiche yoga e meditazione, assicurazione, **NON COMPRENDE** le colazioni e i lunch box di sabato e domenica.

euro 450* a:

FONDAZIONE SYLVA ETS

IBAN IT92L0306909606100000178539

causale - CONTRIBUTO_per SENTIERO 8 10 MAGGIO

LA DICITURA CORRETTA DELLA CAUSALE è NECESSARIA.

*Le camere sono doppie. Per camera singola è prevista un'integrazione di 50 euro.

Contributo di 100 euro a impegno di partecipazione per l'attività da versare entro il 01/05/2026

LA DICITURA CORRETTA DELLA CAUSALE è NECESSARIA

Info e Prenotazioni:

3476926109

sentieri@fondazione sylva.com

10% di sconto
prenotazioni
Last Minute