

Piano di viaggio

Roots & Rise: Un viaggio di 6 giorni tra trekking e yoga nelle Montagne Bulgare

5 notti/6 giorni + estensione

Esperienza di gruppo - minimo 4 - massimo 10
persone

SomaWander
Yoga and Mindful travel

NAMASTE,

Questo viaggio è pensato per offrirti un respiro profondo d'aria di montagna, una prospettiva nuova come osservatore, e uno sguardo sul paesaggio storico e culturale unico del mio paese.

Saremo guidati dalla filosofia dello Yoga: connettersi, apprezzare e andare oltre il giudizio, cercando la bellezza che esiste in ogni luogo e in ogni persona.

Camminando lentamente tra le montagne, i nostri passi si sincronizzeranno con il ritmo del respiro. Durante le pause, spesso chiuderemo gli occhi per ascoltare le sensazioni e i pensieri, praticando meditazione e pranayama—antiche tecniche di respirazione che ristabiliscono equilibrio e centratura.

Ogni mattina inizierà presto, con una pratica dolce e rivitalizzante di asana per risvegliare corpo e mente. A volte cammineremo e mangeremo in silenzio—una pratica conosciuta come Mauna in sanscrito—creando spazio per la riflessione, la presenza e un ascolto più profondo.

Durante il ritiro, sarai invitato a tenere un diario personale. Questi momenti silenziosi di scrittura possono aiutarti a elaborare l'esperienza, annotare intuizioni, o semplicemente custodire la sensazione di quiete.

Le serate saranno morbide e lente - a volte condivise in conversazioni, racconti o riflessioni di gruppo. Altre volte termineranno con una meditazione guidata o un semplice momento di silenzio sotto le stelle.

Oltre alle pratiche, questo ritiro è anche un viaggio nei livelli culturali e storici della mia terra. Visiteremo luoghi che portano ancora l'impronta dell'epoca comunista e esploreremo siti abbandonati, ma di una bellezza suggestiva, che raccontano la storia complessa della Bulgaria.

Per me sarebbe davvero significativo condividere con te i luoghi in cui sono cresciuto e, attraverso di essi, offrirti uno sguardo nella storia della Bulgaria—raccontata dalle sue montagne, dal suo popolo, dai suoi angoli dimenticati e dal respiro silenzioso dello yoga.

Questo ritiro è un percorso condiviso, ma anche profondamente personale.

Che tu stia cercando connessione, chiarezza o semplicemente una pausa dal rumore, qui troverai lo spazio per essere esattamente dove sei.

Cosa faremo?



YOGA - PRATICHE QUOTIDIANE

OGNI GIORNO PRATICHEREMO YOGA SOTTO LA MIA GUIDA. CI SARANNO PRATICHE DI HATHA, PRANAYAMA E MEDITAZIONE.



TREKKING

PER IL TREKKING TRA I DUE RIFUGI SAREMO ACCOMPAGNATI DA UNA GUIDA LOCALE ESPERTA



TEMPO DI RILASSARSI

L'ULTIMO GIORNO FAREMO UNA SOSTA IN UNA SPA DOVE POTRETE SCEGLIERE TRA UNA VARIETÀ DI TRATTAMENTI TERMALI E GODERVI LA PISCINA DI ACQUA TERMALE.

Itinerario giorno per giorno

GIORNO 1

Partenza da Sofia



- Verrai prelevato dal tuo alloggio o da un altro luogo concordato.
- Da Sofia, faremo un viaggio in auto di circa un'ora fino al villaggio di Dolna Banya, che si trova a 80 km di distanza. Da qui inizierà il nostro primo trekking verso il rifugio Venetitsa (circa 2 ore).
- L'arrivo è previsto in tempo per il pranzo, dove ci aspetteranno piatti tradizionali bulgari, preparati con cura dai gestori del rifugio.
- Dopo un momento di riposo, ci ritroveremo nel pomeriggio per la nostra prima sessione di yoga e un cerchio di benvenuto.

Alloggio Rifugio Venetiza - Dormitorio

Itinerario giorno per giorno

GIORNO 2

Escursione al rifugio Belmeken (2.224 m) – circa 6 ore

- Inizieremo la giornata con una delicata sessione mattutina di yoga per fare stretching, respirare e prepararci alla giornata che ci attende. Dopo colazione, partiremo per il nostro trekking verso il Rifugio Belmeken, situato a 2.224 metri sul livello del mare. L'escursione dura circa 6 ore a un ritmo rilassato, con tutto il tempo per godersi il paesaggio e fare delle pause lungo il percorso.
- Vi verrà fornito un pranzo al sacco e ci fermeremo per gustarlo immersi nella natura, perfetto per ricaricarci e ammirare il panorama.
- Una volta arrivati al rifugio, avremo tempo per riposare e gustare una cena calda e abbondante nell'accogliente ambiente montano. La serata è libera per rilassarvi come preferite, chiacchierando con gli altri viaggiatori o semplicemente godendovi la quiete delle montagne.

Alloggio Rifugio Belemeken - Dormitorio

Itinerario giorno per giorno

GIORNO 3

Giornata rigenerante nella natura



Yoga mattutino • Diario • Esercizi di respirazione • Escursione facoltativa al Belmeken Peak (2.628 m – circa 4 ore andata e ritorno)

- Oggi è tutto dedicato al rallentamento e al riconnettersi con se stessi e con la natura. Inizieremo con una rigenerante sessione mattutina di yoga, seguita da un momento di diario in tranquillità e da una delicata pratica di respirazione per centrarci e radicarci.
- In tarda mattinata o nel primo pomeriggio, chi se la sente può partecipare a un'escursione facoltativa al Belmeken Peak, che raggiunge i 2.628 metri. L'escursione dura circa 2 ore per tratta, offrendo panorami mozzafiato e una vera sensazione di essere al di sopra di tutto.
- Il resto della giornata è a vostra disposizione per rilassarvi, fare un pisolino, leggere o semplicemente godervi il ritmo tranquillo della montagna.

Alloggio Rifugio Belemeken - Dormitorio

Itinerario giorno per giorno

GIORNO 4

Escursione fino al villaggio di Kostenets (circa 5 ore)



Yoga mattutino • Discesa panoramica • Pernottamento all'Hotel Kostanzia

- Inizieremo la giornata con una sessione mattutina di yoga per risvegliarci dolcemente e preparare il corpo all'escursione che ci attende. Dopo colazione, inizieremo la discesa verso il villaggio di Kostenets, un trekking panoramico di 5 ore attraverso boschi, prati e tranquilli sentieri di montagna.
- Ci prenderemo il nostro tempo, godendoci il paesaggio cangiante e fermandoci lungo il percorso per pause e foto.
- Nel tardo pomeriggio, arriveremo a Kostenets, dove ci sistemiamo all'Hotel Kostanzia, un luogo accogliente e confortevole per riposare e ricaricare le batterie. La sera è libera per rilassarsi, gustare un pasto caldo e immergersi nella più lenta vita del villaggio.

Alloggio KONSTANTSIA BALNEOLOGICAL HOTEL - stanze doppie

Itinerario giorno per giorno

GOPRNO 5

Giornata di Relax nel villaggio di Kostenets



Yoga mattutino • Trattamenti spa e massaggi opzionali • Scoperta del territorio

- Inizieremo la giornata con una delicata sessione mattutina di yoga, che ci aiuterà ad adottare un ritmo più lento e riposante. Il resto della giornata sarà dedicato al relax e alla cura di sé.
- Avrete la possibilità di godervi trattamenti spa, massaggi o semplicemente rilassarvi al vostro ritmo. Per chi è curioso di esplorare, c'è tempo per scoprire il fascino locale di Kostenets, che si tratti di una tranquilla passeggiata, di una visita alle vicine sorgenti o di un po' di cultura.

Approfittate di questa giornata per ricaricarvi completamente e immergervi nell'atmosfera tranquilla.

Alloggio KONSTANTSIA BALNEOLOGICAL HOTEL - stanze doppie

Itinerario giorno per giorno

GIORNO 6

Saluti e Partenza

Yoga del Mattino • Ritorno a Sofia

- L'ultimo giorno insieme inizierà con una pratica di yoga al mattino, per radicarci e prenderci un momento per riflettere sul percorso fatto.
- Dopo la colazione, partiremo per il ritorno a Sofia, portando con noi cuori pieni, menti calme e l'energia fresca delle montagne.

Non è un addio - ma un dolce passaggio di ritorno, con i ricordi e le connessioni create qui che continueranno a risuonare nella vita quotidiana.



Giorno facoltativo - Scopri il fascino di Sofia

Passeggiata nella città • Laboratorio di danza bulgara • Cena tradizionale con balli

Trasferimento a Sofia • Check-in in Hotel • Passeggiata in Città • Laboratorio di Danze Bulgare (condotto da me) • Cena Tradizionale con Balli

- Per chi decide di fermarsi un giorno in più, ci trasferiremo a Sofia e faremo il check-in in un hotel confortevole, dove avrai tempo per riposare e sistemarti.
- Nel tardo pomeriggio ci godremo una rilassata passeggiata nel centro della città, con una sosta in uno dei parchi più belli di Sofia—perfetto per respirare l'atmosfera locale e osservare la vita quotidiana.
- Al tramonto, conduco io un breve laboratorio di danze tradizionali bulgare—leggero, divertente e un modo speciale per entrare in contatto con la cultura locale.
- La giornata si concluderà con una cena in un tipico ristorante bulgaro, con musica, balli e un'atmosfera festosa per celebrare insieme il viaggio.

Accommodation Stay in a centrally located 3-star hotel



Panoramica del percorso



Sofia → Dolna Banya

- Distanza: circa 79 km
- Tempo di percorrenza: circa 1 ora e 10 minuti in auto
- Inizierai il tuo viaggio dalla capitale bulgara, dirigendoti verso sud-est verso la tranquilla cittadina di Dolna Banya, nota per le sue sorgenti termali e i suoi dintorni panoramici.



Dolna Banya → Rifugio Venetitsa

- Dislivello: circa 500-600 metri in salita
- Tempo: circa 2 ore e mezza



Rifugio Belmeken → villaggio di Kostenets

- Tempo di percorrenza: circa 4,5 - 5,5 ore, con passo tranquillo

- **Dislivello:**

Discesa principale: circa 1.100 metri in discesa

- **Tipo di percorso:** prevalentemente in discesa, su sentieri di montagna e tratti forestali. Il sentiero scende dai pendii del massiccio del Rila verso la valle del fiume Maritsa, passando per boschi e radure.



Rifugio Venetitsa → Rifugio Belmeken

- Tempo di percorrenza: circa 4-5 ore a passo escursionistico regolare
- **Dislivello:**

Salita: circa 600-700 metri

Discesa: circa 200-300 metri

Consigli di viaggio e informazioni essenziali



• Arrivo e Partenza

Consigli di Viaggio e Essenziali

- Il ritiro inizia e termina a Sofia, Bulgaria. Se possibile, pianifica di arrivare almeno un giorno prima dell'inizio del ritiro.
- La partenza può essere organizzata per il giorno successivo alla fine del ritiro, oppure la sera tardi dell'ultimo giorno.

Trasporti

- Saranno organizzati trasferimenti di gruppo tra i punti principali (Sofia – Dolna Banya – Kostenets – Sofia).
- Se arrivi in modo indipendente, ti prego di avvisarmi in anticipo.

Documenti di Viaggio

- Passaporto valido o carta d'identità UE
- Visto (se richiesto – controlla i requisiti di ingresso per la Bulgaria in base al tuo paese di origine)
- Assicurazione di viaggio (obbligatoria, inclusa copertura per soccorso in montagna)

Connessione

- Aspettati segnale telefonico e connessione internet limitati o assenti nei rifugi di montagna. È il momento perfetto per disconnettersi!

Valuta

- La valuta locale è il Lev Bulgaro (BGN).

Consigli di viaggio e info essenziali

COSA METTERE IN VALIGIA



- **Viaggia leggero** e in modo intelligente: porterai tutto in un unico zaino per l'intero ritiro. Scegli oggetti leggeri, versatili e a rapida asciugatura.
- **Le scarpe** sono fondamentali: scarponcini da trekking o scarpe da trail comode e già usate. Le vesciche = cattive vibrazioni!
- **Il tempo** in montagna può cambiare rapidamente: sole, vento, pioggia, freddo... a volte tutto nello stesso giorno. Le temperature scendono al mattino e alla sera. L'abbigliamento a strati sarà il tuo migliore alleato.
- **Preparati per gli spazi condivisi:** i rifugi di montagna sono accoglienti ma semplici. Dormirai in camere condivise (fino a 10 letti), quindi porta con te un sacco a pelo leggero, tappi per le orecchie e un cuore aperto.
- **Acqua e snack:** tieni sempre la borraccia piena e qualche snack da trail a portata di mano.
- **Spazio per il silenzio:** alcuni pasti e camminate si svolgeranno in silenzio. Fa parte della pratica. Porta un diario per annotare i tuoi pensieri.
- **Contanti:** in alcuni rifugi o luoghi isolati potrebbero non accettare carte – porta con te un po' di lev bulgari (BGN), giusto per sicurezza.

Consigli di viaggio e info essenziali

Essenziali:

- Zaino da trekking comodo (30-40L)
- Piccolo zaino da giorno per escursioni brevi
- Tappetino yoga (leggero o pieghevole)
- Borraccia riutilizzabile (1-2L)



Abbigliamento:

- Scarponcini da trekking comodi (già rodati!)
- Giacca impermeabile / antivento
- Pile o strato caldo per mattine e sere
- T-shirt e strati base a rapida asciugatura
- Pantaloni da trekking / leggings
- Maglione leggero o felpa con cappuccio
- Abbigliamento da notte
- Costume da bagno (opzionale – per terme o tuffo nel fiume)
- Cappello da sole / berretto
- Occhiali da sole

Toeletta e Salute:

- Necessaire base (ecologico se possibile)
- Crema solare + burrocacao con SPF
- Repellente per insetti
- Eventuali medicinali personali
- Piccolo kit di primo soccorso (cerotti, cura per le vesciche)
- Asciugamano (consigliato uno in microfibra a rapida asciugatura)

Opzionali:

- Tappi per le orecchie (per dormire nelle stanze condivise)
- Lampada frontale o torcia
- Snack o barrette energetiche
- Libro leggero o materiale da lettura

Panoramica dei pacchetti

€540,00

A PERSONA

YOGA/HIKING

6 GIORNI / 5 NOTTI

- Rifugio e hotel
- 3 pasti vegetariani al giorno
- Tutte le pratiche yoga e le visite guidate
- Trasferimenti da e per Sofia

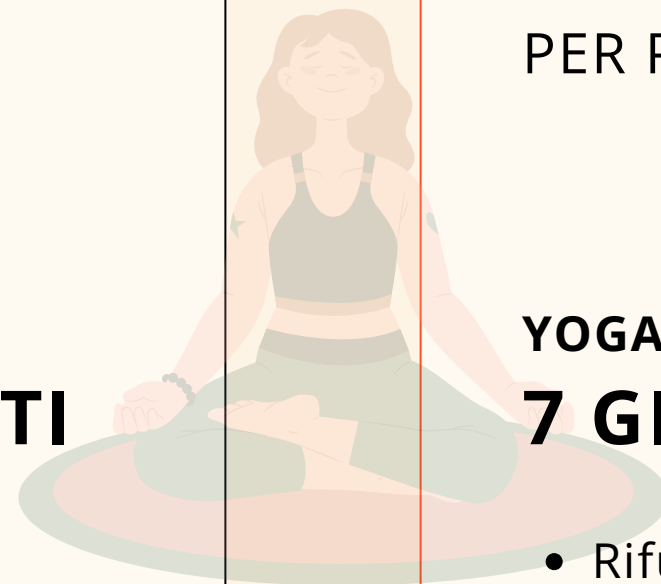
€650,00

PER PERSON

YOGA/HIKING/SOFIA

7 GIORNI/ 6 NOTTI

- Rifugio e hotel
- 3 pasti vegetariani al giorno
- 1 cena extra
- Workshop di danza
- Tutte le pratiche yoga e le visite guidate
- Trasferimenti da e per Sofia



Contact Me

PROCESSO DI PRENOTAZIONE

Scegli il pacchetto più adatto a te, contattami per verificare la disponibilità e conferma il tuo posto con un deposito.

EMAIL

somawander@gmail.com

WHATS'APP

+39 3934190613



A group of four hikers, two men and two women, are standing on a grassy hill at sunset. They are all wearing backpacks and are high-fiving their hands in the center. The sun is low on the horizon, creating a warm, golden glow. In the background, a small town or village is visible on a hillside.

Non vedo l'ora di darti il
benvenuto e condividere
insieme questa
esperienza speciale.