



Programma, modalità di iscrizione e Regolamento di partecipazione

“Soul Borders. Beyond the Scottish borders, a Magic and Soul walking tour”

Lunedì 25 – venerdì 29 settembre 2023

DOVE SI VA' ... IL PROGRAMMA

Arrivo consigliato a Edimburgo, entro domenica 24/9.



Lunedì 25 settembre

- ore 9, Meeting al Monumento Scott, Princes St. Gardens, Edinburgh
- (entro le) ore 10, Partenza dalla Stazione di Waverly per Tweed Banks station.
- TWEED WALK: prima camminata lungo il fiume TWEED, arrivo a ABBOTSFORD, visita alla casa di Sir Walter Scott (massimo poeta scozzese).
- Arrivo nel pomeriggio e sistemazione (Waverly Castle Hotel Melrose) dove faremo base fino al check-out del 29 settembre

Da martedì 26 a venerdì 29 settembre



Si partirà normalmente alle 9 di mattina, con zainetto in spalla, procedendo a piedi verso le destinazioni che abbiamo pensato con la guida **Steve Scott**. Faremo delle camminate in “slow trekking”, con soste nei luoghi più suggestivi per esperienze meditative, esercizi di allineamento, pratiche di shiatsu. Patrizia condurrà questo aspetto del programma, con un tema ogni giorno diverso ispirato dalla Natura circostante. Questo ci permetterà di vivere più consapevolmente l'esperienza di viaggio aprendo i sensi a nuove visioni. Durante le giornate insieme vedremo villaggi tipici come MELROSE e JEDBURG, antiche abbazie come MELROSE ABBEY e JEDBURG ABBEY, importanti luoghi storici come OLD MELROSE e TRAQUAIR HOUSE. Cammineremo lungo i fiumi TEVIOT e LEADER immersi nel verde. Infine, l'ultimo giorno a EDIMBURGO, abbiamo in progetto la salita all'ARTHUR'S SEAT (il trono di Artù), la collina che sovrasta la città, ricca di simbolismo e magia. Per concludere, ceneremo tutti insieme in un pub tipico, tra suoni, canti e danze.

COSA OCCORRE

- **Passaporto in corso di validità** (non occorre visto prima della partenza, ma non è più sufficiente la carta di identità)
- **Zainetto impermeabile, scarpe da trekking impermeabili, giacca o cerata antivento/antipioggia con cappuccio da tenere nello zaino, abbigliamento impermeabile per le camminate, guanti e berretto (tutto possibilmente impermeabile).**
- **Contenitori e posate per il pranzo al sacco o spuntino e thermos da almeno 1 lt.**

COSTI

Cosa è incluso

Costo dell'itinerario come sopra descritto, incluso di spese di viaggio in treno (andata e ritorno da e per Edimburgo), camper-van di appoggio con autista, guida locale (Steve Scott) per tutta la durata del trekking, pernottamenti in Hotel con prima colazione inclusa per 4 (quattro) notti dal 25 (check-in) al 29 settembre (check-out), la conduzione di Patrizia Stefanini **Euro 700,00 (Settecento)**

Cosa è escluso

Sono esclusi pranzo e cena nel periodo sopra menzionato, i biglietti per le visite a monumenti, musei, i voli aerei A/R e il periodo di soggiorno a Edimburgo prima e/o dopo le date menzionate.

COME ISCRIVERSI

- Compilare il modulo di iscrizione alla pagina <https://www.shiatsu.mi.it/iscrizione/> da inviare al più presto, comunque entro e non oltre il 30 giugno prossimo. Una volta ricevuta la conferma della disponibilità dei posti, **inviare un acconto di almeno euro 200,00** con bonifico, all'IBAN seguente: **IT18G0842505755000040166779, con BANCA CAMBIANO 1884 S.p.A. / conto: STEFANINI PATRIZIA – ISTITUTO EUROPEO di SHIATSU**

Saldo della quota (euro 500) entro il 15 settembre 2023, utilizzando la stessa modalità, anche suddivisa in due tranche prima di quella data.

REGOLAMENTO DI MASSIMA

1. I partecipanti si impegnano a rispettare rigorosamente gli appuntamenti di gruppo previsti dal programma.
2. I partecipanti sono tenuti a rimanere con il gruppo dalla partenza fino al termine di ogni camminata, seguendo **le indicazioni impartite dalla Guida.**
3. Durante le escursioni ogni partecipante si impegna a portare il **massimo rispetto** a fauna, flora, siti di interesse geologico o culturale ed ogni forma di manufatto e lavoro agricolo presenti sui territori attraversati.
4. La Guida e/o gli organizzatori potranno in ogni momento, a proprio giudizio, **modificare programma ed itinerario.** Tale decisione potrà essere assunta **a tutela della sicurezza e del benessere** dell'intero gruppo o anche di uno solo dei partecipanti o per motivi di clima o anche organizzativi che impediscano oggettivamente di realizzare il programma.

*I partecipanti sono informati e consenzienti del fatto che la Guida e/o altri partecipanti potrebbero **riprenderli o fotografarli** e acconsentono sin d'ora, nell'impossibilità di preavvertire l'uso dell'immagine o del filmato, l'uso dello stesso, in siti, riviste o libri o nei materiali promozionali personali della Guida, o per usi istituzionali, liberando la Guida e gli altri partecipanti da ogni futura contestazione in merito. **Qualora uno o più partecipanti intendano non essere ripresi possono far presente tale necessità alla Guida, agli organizzatori e a tutti gli altri partecipanti prima della partenza.***

Raccomandiamo fortemente una assicurazione di viaggio che copra assistenza e spese mediche (la proposta base di Europe Assistance (<https://www.europassistance.it/>) costa solo € 30,60 euro per una settimana.