

Vacanze & Viaggi

CORRIERE DELLA SERA

www.100cataloghi.it: i cataloghi dei migliori
tour operator sempre a tua disposizione!

www.100Cataloghi.it

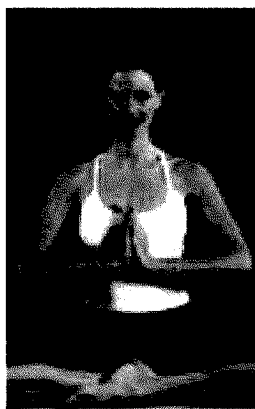
Azongo Travel e Yoga Journal propongono un viaggio in Senegal all'insegna di yoga e relax

Dopo il grande successo riscontrato l'anno scorso in occasione dell'analogo viaggio in Giordania, **Azongo Travel**, un punto di riferimento irrinunciabile per gli amanti dei viaggi intelligenti intorno al mondo e **Yoga Journal**, il più diffuso e autorevole mensile di yoga in Italia, propongono un originale viaggio in **Senegal** all'insegna di **yoga e relax**.

Per chiunque cerchi il **benessere psicofisico**, abbinato magari alla **scoverta di Paesi nuovi e affascinanti**. Durante il breve, ma intenso viaggio, si seguiranno quotidianamente lezioni complete di **hatha yoga, pranayama e meditazione** curate da Lisetta

Landoni, insegnante dell'Accademia di Kriya Yoga di Milano, una degli esperti di Yoga Journal. Accanto ai momenti riservati al benessere e alla cura del proprio corpo, il programma di viaggio prevede la visite a **Dakar**, capitale e città cosmopolita, affascinante fusione di culture diverse e stili architettonici africani che si alternano con stili francesi coloniali e moderni.

E ancora varie escursioni: all'**Isola di Goreé** con la famosa casa degli schiavi; a **St. Louis**, tranquilla



cittadina coloniale situata in parte su un'isola e in parte su una penisola chiamata **Lingue de Barbarie**; poi alle **Isole della Maddalena**, famose come luogo di avvistamento di rare specie di uccelli tropicali e per i suoi baobab nani; alla **Riserva di Bandia**, prima riserva naturale privata del Senegal, creata nel 1986, e alla bellissima **Saly**.

Un viaggio meraviglioso e intenso, che coniuga interessi etnici, paesaggistici e culturali con lo yoga. Senza che ci sia l'obbligo tassativo di partecipare alle sessioni di yoga e meditazione; chi lo desidera potrà godere infatti di tempo libero per relax o attività a proprio piacimento.

Unica data di partenza il **25 aprile**, con ritorno previsto in Italia il **1 maggio**: quota di **euro 1.990** a persona, in camera doppia. Supplemento camera singola: 150 euro.

Il programma dettagliato è disponibile nel sito di **Azongo Travel** www.azonzotravel.com, nella sezione: **viaggi/viaggi speciali pronti/azonzo in**.

Per altre informazioni: telefono **02 36513294**; e-mail: info@azonzotravel.com.



Alla scoperta del Piceno con la seconda edizione di "SaggiPaesaggi Festival"

Fra il **18 aprile** ed il **31 maggio** il **Piceno** inaugura la stagione primaverile con la **seconda edizione di SaggiPaesaggi Festival**, una occasione unica per esplorare il bel paesaggio marchigiano. SaggiPaesaggi Festival propone itinerari, **mostre, concerti, spettacoli, convegni**, conversazioni con architetti e filosofi, incontri con artisti,



intellettuali e amministratori locali. Ma anche una sezione dedicata all'interpretazione artistica dei luoghi. Da **Vincenzo Pagani**, un maestro della pittura marchigiana, a **Oswaldo Licini**, tra i maggiori esponenti dell'arte europea del Novecento.

L'**esplorazione del paesaggio** segue **due percorsi**: il primo è dedicato alla **cultura marinara adriatica**, con i centri storici di **San Benedetto del Tronto, Grottammare, Marano, Torre di Palme**; il secondo, sotto la guida di Duccio Demetrio, Erri De Luca, Patrizio Roversi, Luisa Bonesio, Filippo Mignini ed Enrico Fontana, esplora invece i cosiddetti "**paesaggi del silenzio**": conventi, grotte, percorsi sotterranei, cripte, luoghi inusuali, di cui il Piceno è particolarmente ricco.

Senza dimenticare l'**enogastronomia**, che rispetta le peculiarità di questo territorio. Da San Benedetto a Porto Sant'Elpidio, in numerose trattorie e ristoranti, trionfa ovviamente il **pesce** (è davvero il caso di dirlo) in tutte le salse. Ma il vero piatto della tradizione marinara è il **brodetto**, una sorta di zuppa composta da numerose specie ittiche: ogni città propone all'ospite il suo brodetto tipico. E poi le prelibate **olive ascolane**, provenienti da una ristrettissima area, che tutti conoscono nella celeberrima **versione "farcita"**. La cucina ascolana è anche la culla di pregiate e delicatissime paste all'uovo quali i **maccheroncini di Campofilone**, di cui si ha notizia fin dal '400 e utilizza anche

squisiti **funghi** e **tartufi**, per i quali la montagna del Piceno è particolarmente vocata. La coltivazione della vite infine, nella provincia di Ascoli Piceno, ha origini antichissime. I **vini** che possono fregiarsi della **DOC** sono tre: il **Rosso Piceno** con la variante **Superiore**, il **Falerio dei Colli Ascolani** e l'**Offida DOC** cercateli e degustateli presso le enoteche e i negozi della zona, o direttamente presso i produttori. Per godervi al meglio SaggiPaesaggi Festival, vi suggeriamo alcune sistemazioni "da re": l'**Albergo Piceno**, in un signorile palazzo settecentesco del centro storico di Ascoli (www.albergopiceno.it); oppure - sempre in città - **Palazzo Guiderocchi**, splendido hotel "di charme" a un passo da Piazza del Popolo (www.palazzoguiderochi.com); il **Borgo Storico Seghetti-Panichi**, in Via San Pancrazio 1 a **Castel di Lama (Ap)**, (www.seghettipanichi.it), su una collina che domina la Vallata del fiume Tronto; e, se preferite la campagna, l'**Agriturismo Villa Cicchi**, ad **Abbazie di Rosara** (www.villacicchi.it), una residenza di villeggiatura dei primi del '700 dal fascino immutato, dove grandi querce, cipressi, macchia mediterranea e buona cucina appagheranno i vostri sensi.

Per altre informazioni su **SaggiPaesaggi Festival** potete telefonare al numero **0736 277552** oppure visitare il sito: www.saggi paesaggi.it.



a cura di RGS Pubblicità