

VETTE INTERIORI – Trekking & Yoga tra le Dolomiti

27 – 28 Giugno 2026 | Zoppè di Cadore – Rifugio Venezia – Monte Pena

L'ESPERIENZA

Vette Interiori è un trekking di due giorni che unisce il cammino consapevole alla pratica di yoga e meditazione in natura. Non si tratta solo di raggiungere una cima: è un invito a muoversi in modo presente, a ritrovare il nostro ritmo unendolo al respiro e al passo, guidati dalla bellezza selvaggia delle Dolomiti e da due accompagnatrici certificate — una Guida Ambientale Escursionistica e un'insegnante di yoga.

Partiamo da **Zoppè di Cadore**, piccolo borgo di grande storia, famoso prima per la produzione di legname al tempo della Serenissima e poi, sorprendentemente, per quella del gelato. È qui che inizia e termina il nostro giro ad anello.

La sera ci accoglie il **Rifugio Venezia**, seduto ai piedi di una delle montagne più iconiche e riconoscibili delle Dolomiti: il **Monte Pelmo**. Alle nostre spalle si erge possente il **Caregon del Padreterno** — il "trono di Dio" — con le sue pareti verticali che sembrano vegliare su di noi. Qui, dopo la pratica di yoga serale, il cielo si fa spettacolo donandoci una cornice meravigliosa tra chiacchiere e buon cibo.

PROGRAMMA:

Giorno 1: 📍 Zoppè di Cadore → Monte Pena → Rifugio Venezia → 🏠 12 km
| 900 m D+ | 500 m D-

Si parte dal borgo di Zoppè di Cadore e si sale attraverso il bosco, dove gli abeti aprono lentamente il sipario sul paesaggio dolomitico. Il panorama si allarga passo dopo passo, dall'Antelao fino al Pelmo con il suo maestoso Caregon del Padreterno, fino alla cima del Monte Pena, dove il respiro si ferma. Si scende poi al Rifugio Venezia, dove ci aspetta l'accoglienza calda dei rifugisti, una pratica di yoga rigenerante per concludere la giornata accompagnata da ottimo cibo rifocillante e, al calar del sole, la Via Lattea. Ore 22:00 tutti a dormire!

Giorno 2: 📍 Rifugio Venezia → Zoppè di Cadore 📏 6 km | 50 m D+ | 400 m D-

L'aria frizzante dei 2.000 metri ci sveglia dolcemente. Prima della colazione, Anna guiderà la pratica yoga del mattino: un momento per radicarsi, respirare e ascoltare ciò che l'energia del luogo ha donato. Si scende poi con calma lungo una strada forestale immersa nel bosco, un rientro tranquillo e rigenerante fino alle macchine, per chiudere il cerchio con leggerezza.

HIGHLIGHTS

- Pratiche di yoga e meditazione guidate durante il trekking
- Notte in rifugio alpino (Rifugio Venezia)
- Cielo stellato e luna quasi piena
- Il Caregon del Padreterno – il trono delle Dolomiti
- Panorama a 360° dal Monte Pena

IN BREVE

Date: 27 – 28 Giugno 2026 – **scadenza adesioni entro: 27 maggio 2026**

Durata: 2 giorni, 1 notte

Tipologia: Trekking estivo con zaino in spalla, pernottamento in rifugio alpino in camerata e pratiche di yoga

Sviluppo totale: 18 km

Dislivello totale: 950 m D+

Terreno: Sentieri di montagna, strade forestali

Impegno giornaliero: 5-6 ore di cammino il primo giorno, 2-3 ore il secondo

Livello: Medio

Partecipanti: Min. 6 – Max. 15

A CHI È ADATTO

Questo trekking è pensato per persone con **buona gamba, passo sicuro e un buon livello di allenamento**. Non è richiesta esperienza di yoga pregressa: le pratiche sono aperte a tutti i livelli.

LE TUE ACCOMPAGNATRICI

Elisa Peron – Guida Ambientale Escursionistica certificata AIGAE

+39 320 1776652

Anna Bersani – Insegnante di yoga certificata

+39 3315987192

QUOTA DI PARTECIPAZIONE

€ 140 a persona, così suddivisa:

Accompagnamento Guida Ambientale Escursionistica certificata (solo il sabato) e pratiche yoga con insegnante certificata (sabato e domenica):
€ 75

Mezza pensione Rifugio Venezia + bottiglia d'acqua: € 65

Modalità di pagamento

- **Anticipo non rimborsabile: € 40** — da versare per confermare la partecipazione e caparra rifugio
- **Saldo accompagnamento: € 55** — da versare entro un mese dalla partenza (27 MAGGIO 2026)
- **Saldo mezza pensione: € 45** — da pagare direttamente in rifugio

ASSICURAZIONE

È **obbligatoria** una copertura assicurativa personale (es. tessera CAI, Dolomiti Emergency o equivalente). Se ne sei sprovvisto/a, possiamo attivarne una per te: contattaci per il costo aggiornato.

ESCLUSO DALLA QUOTA

- Pranzi al sacco
- eventuali pernottamenti prima della partenza e dopo l'arrivo del trekking
- Spostamenti da/per il luogo di partenza del trekking
- Quanto non specificato nella quota

EQUIPAGGIAMENTO NECESSARIO

Ti invitiamo a contattare la Guida prima della partenza per preparare al meglio lo zaino. Di seguito l'equipaggiamento minimo richiesto:

Abbigliamento e calzature

- Scarponi o scarponcini da trekking con suola in buone condizioni (*NO scarpe da ginnastica o sandali — verrà effettuato un controllo alla partenza*)
- Abbigliamento tecnico a strati: maglie traspiranti, pile o capo termico, giacca antivento/windstopper, giacca impermeabile con cappuccio, pantaloni lunghi, fascia multiuso, berretto, guanti

Per il rifugio - Zaino e accessori

- Cambio caldo per la sera
- Sacco lenzuolo o sacco a pelo leggero
- Beauty case con l'essenziale
- Zaino da 30–40 litri
- Bastoncini da trekking
- Occhiali da sole, cappello, crema solare
- Torcia frontale
- Kit di primo soccorso (cerotti, garze, disinfettante) ed eventuali farmaci salvavita (*da comunicare sempre alla Guida*)
- Scorta di cibo (barrette energetiche, frutta secca) e almeno 1,5 litri d'acqua o bevande con integratori

Per le pratiche yoga

- Tappetino yoga

- Abbigliamento comodo

NOTE IMPORTANTI & SICUREZZA

La Guida si riserva il diritto di modificare il programma e/o l'itinerario in qualsiasi momento, qualora le condizioni meteorologiche, l'innevamento, le esigenze del gruppo o situazioni di rischio per la sicurezza lo rendessero necessario.



TERMINI E CONDIZIONI

- L'**anticipo di € 40** è **non rimborsabile** e serve a confermare la partecipazione e coprire le spese organizzative.
- In caso di rinuncia da parte del/la partecipante dopo il versamento del saldo, l'importo verrà **convertito in credito** per future attività yoga/trekking organizzate da noi.
- In caso di **annullamento da parte dell'organizzazione**, verranno restituiti **integralmente** sia l'anticipo che l'eventuale saldo già versato.
- In caso di maltempo, l'evento sarà rinviato al week end successivo (4-5 Luglio) senza l'accompagnamento della guida.

Per informazioni, iscrizioni o per preparare insieme il tuo zaino, scrivimi pure in risposta a questa mail o contattami direttamente.