



## Pasqua e weekend di primavera con Evolution Travel

Milano, marzo 2019 – La primavera è arrivata il tempo di uscire dal "letargo". Il desiderio di "evasione" cresce, sale e si fa sempre più prorompente la necessità di contatto con la natura, di uscire per godere del tepore dei raggi del sole. C'è voglia di partire, di conoscere e di scoprire....

Ecco alcune proposte di Evolution Travel per la primavera e per Pasqua: dallo **yoga** nel deserto marocchino ad un **itinerario in bici** tra le dune francesi, dal **trekking** a Cipro ad un tour di **Cuba**, passando per le celebrazioni di Pasqua a **Cracovia**.

### **MAROCCO: dal 6 al 13 aprile per praticare yoga nel deserto.**

Una settimana nella Valle Del Draa, per staccare dal quotidiano, liberarsi dallo stress e ritrovare se stessi, camminando nel silenzio del deserto è un'esperienza unica e indimenticabile. Il deserto ti riporta all'essenziale e allo stile di vita dei nomadi. Per due notti si dorme in tenda, mangiando sotto le stelle e poi si parte alla scoperta del fascino di Ouarzazate, Zagora, la Valle del Dades e le sue Oasi, un percorso lontano dal turismo di massa e con maestro di Yoga al seguito dall'Italia, cuoco locale che propone una cucina di prodotti locali e sempre freschi. Di giorno si cammina in modo consapevole ed in silenzio, in fila, uno dopo l'altro, riportando così l'attenzione dentro se stessi, con l'obbiettivo di tornare più forti, liberi da tutti quei pensieri e pesi che ci si porta dietro ogni giorno. Il viaggio inizia da **Ouarzazate** con la visita alla **kasbah di Taourirt**, che fu una delle residenze del Glaoui, il "signore dell'Atlante". Si prosegue in direzione sud per raggiungere la **Valle del Draa**, lunga circa 200 chilometri, ed è tutto un susseguirsi di palmeti e giardini, dove si è circondati da numerosissimi ksour (plurale di ksar), le fortezze d'argilla con le facciate decorate costruite con precisi scopi difensivi. Visita del villaggio di **Tamnougalt** (una volta capitale della regione) che conserva intatta la sua struttura, un insieme urbanistico di grande spettacolarità. Si arriva a **Zagora**, importante oasi ai margini del deserto, fu uno dei "porti" di arrivo delle carovane che provenivano dai regni dell'Africa Nera portando le merci a dorso di cammello attraverso tutto il deserto del Sahara. Da qui ci si inoltra nel deserto sui fuoristrada, verso ovest, seguendo tracce che si inoltrano in vaste pianure sabbiose punteggiate da immensi tamerici fino a raggiungere **Erg el M'hazil**, e il campo tendato, allestito tra le dune, che è composto da grandi tende a casetta, con il pavimento coperto da tappeti berberi su cui sono sistemati letti, materassi, tavolini e lampade in ottone. I servizi sono in comune. Due giornate dedicate allo yoga con pratica mattutina, solare, dinamica e energizzante al fine di aumentare l'energia, migliorare la scioltezza e la forza e ridurre lo stress. Ogni sequenza avrà un tema, sarà preceduta da una fase di riscaldamento e unirà in un unico flusso una serie di asana attraverso la sincronizzazione del respiro. Al termine della pratica che include un rilassamento, saranno effettuati degli esercizi di pranayama. Dopo la prima colazione e dopo il pranzo è prevista una passeggiata nel deserto. Nel pomeriggio un momento è dedicato a un aspetto filosofico o spirituale legato allo Yoga. La pratica serale è lunare, dolce e introspettiva e prevede, oltre alla sequenza di asana (più corta rispetto alla pratica del mattino) e agli esercizi di pranayama, una seduta di Yoga Nidra della durata di circa 100' (lo Yoga Nidra è una pratica antica indiana che è stata adattata da Swami Satyananda; è un metodo di rilassamento profondo attraverso il potere della visualizzazione. E' utilizzato come tecnica di meditazione e per liberarsi dallo stress e dall'ansia). Si ritorna nella **Valle del Draa**, per proseguire lungo la **vallata del Dades**, con le innumerevoli costruzioni fortificate che svettano dai palmeti circostanti, quindi **Boumalne** per addentrarsi nelle **gole del Dades** caratterizzate da roccioni rossi dalle incredibili forme tondeggianti e morbide che nascondono villaggi di argilla dalle case fortificate; una scenografia unica nella luce del tramonto. Si prosegue per **Tinerhir** la rigogliosa oasi alimentata dal torrente che fuoriesce dalla **gole del Todrà**, quindi **Skoira** per visitare la bella kasbah di Amerhidil, tipica costruzione in argilla di campagna con belle decorazioni (è riportata sulle banconote marocchine) poi la famosa **kasbah di Ait Benhaddou** (patrimonio UNESCO), una delle più esotiche e meglio conservate del Marocco e scenario di moltissimi film, e rientro a **Ouarzazate**. L'itinerario di 8 giorni/6 notti, dal 6 al 13 aprile 2019, parte da 1.290 euro a persona, in camera doppia in pensione completa, maestro yoga dall'Italia, con voli di linea Royal Air Maroc per Ouarzazate (con scalo a Casablanca) da Napoli, Torino

e Venezia. Supplemento di 75 euro per voli da Bologna e Malpensa e 100 euro da Roma. Possibilità di tour con partenze libere, con un minimo di 6 partecipanti.

### **FRANCIA: in bici tra le dune di sabbia e l'Oceano Atlantico.**

Un tour in bici adatto a tutti, anche ai bambini che qui avranno la possibilità di immergersi in luoghi favolosi, dal punto di vista naturalistico. Le spiagge sono lunghissime distese di sabbia finissima e dal carattere selvaggio, i percorsi ciclabili sicuri e adatti anche ai più piccoli. Il panorama prevede la mestosità dell'oceano che si fonde con le spettacolari dune di sabbia, villaggi con le tipiche casette dei raccoglitori di ostriche, il silenzioso e tranquillo delta dell'Eyre con le sie moltissime specie di fauna e flora, il Parco ornitologico di Le Tech, il museo e l'acquario di Arcachon. Il tutto senza la preoccupazione dei bagagli che saranno in camera. **Si parte dalla bella Arcachon con i suoi 7 chilometri di spiagge di sabbia finissima. Adagiata sull'omonimo bacino aperto sull'Oceano Atlantico, la cittadina ha un vivace centro, suddiviso con i nomi delle quattro stagioni tra cui spiccano la Ville d'Été e Ville d'Hiver, il museo e l'acquario e da non perdere il mercato con i freschissimi prodotti locali tra cui scegliere il necessario per un picnic da leccarsi i baffi! Tutti in sella per la prima tappa (25 km) in direzione della duna di Pilat, la più alta duna sabbiosa in Europa con i suoi 103 metri!** La seconda tappa arriva a **Le Teich** (25 km) attraversando i tipici porticcioli votati alla pesca delle ostriche, tra i quali **Gujan-Mestras**, con visita della **"Maison de l'Huître"** (la casa dell'ostrica) per scoprire tutto su questa particolare coltura. Il terzo giorno (25 km) è dedicato alla scoperta della natura e delle numerose varietà di uccelli che abitano il **parco ornitologico, il delta dell'Eyre**, tra le moltissime specie di fauna e flora tanto che la zona viene soprannominata **"petite Amazonie"**, piccola Amazzonia. La quarta tappa (35 km) arriva dall'altra parte della baia e del delta dell'Eyre, lungo vie di campagna verso piccoli porti, e poi lungo una vecchia via ferrata con arrivo al piccolo porto ostricoltore di **Arès** per partecipare ad una delle tante passeggiate organizzate nel delta alla scoperta della flora e della fauna, spesso con degustazione di ostriche e cioccolato finale! La prossima tappa (25 km) va verso ovest alla scoperta dell'oceano e delle spiagge selvagge, pedalando attraverso **le pinete delle Landes** popolate di cicale, una foresta demaniale di più di 4000 ettari piantata tra il 1819 e il 1874 allo scopo di stabilizzare le dune del litorale. Quindi si arriva alle dune bianche che si tuffano nell'immensità dell'oceano dove, nascosti dalla vegetazione, si possono trovare i resti del **"Muro Atlantico"**, vecchi fortini e bunker tedeschi. Ritorno a Arès. L'ultima tappa (25 km) arriva alla **penisola di Cap**, verso "la fine del mondo": di paese in paese per scoprire le spiagge dell'oceano, disseminate lungo tutto il percorso, alternate ai profumati boschetti di pini, ginestre e corbezzoli. L'ultimo tratto è a bordo di battello, per salutare la splendida baia e raggiungere infine **Arcachon**. L'itinerario di 7 giorni/6 notti, parte da 549 euro a persona in camera doppia con prima colazione, trasporto bagagli, traghetto Cap Ferret/Arcachon. Noleggi: bicicletta 80 euro, biciletta elettrica 140 euro, bicicletta per bambino fino a 11 anni 65 euro. Aeroporto più vicino: Bordeaux-Mérignac.

### **CIPRO: trekking nella natura.**

Un itinerario alla scoperta di sentieri, di paesaggi idilliaci, di laghi, di alberi, orchidee e fiori profumati, di caprette zampettanti, di zone rurali dedicate alla coltivazione degli ulivi, di rovine risalenti all'età del Bronzo e dei resti di un antico monastero copto, di lunghe spiagge sabbiose e di una cantina tipica per una degustazione degli ottimi vini dell'isola di Cipro. Si comincia da **Kyrenia** con una bella camminata (circa 5 chilometri) per orientarsi nella città e sgranchirsi le gambe, percorrendo il centro, visitare il Castello di Kyrenia per arrivare all'Harbour (il porticciolo turistico) per un caffè (the) e rientro. In bus si parte per **Geçitköy** per il primo tour trekking (10 chilometri, con pranzo al sacco) che si sviluppa nell'area circostante la diga, nella foresta di pini, con molti fiori selvatici e orchidee crescono liberi lungo i sentieri e con mandrie di capre che vagano nella zona. Il prossimo trekking (14 chilometri) ci porta verso ovest, attraverso una delle regioni agricole più fertili di Cipro. Si parte dal villaggio di **Kalkanlı**, si percorrono strade prevalentemente pianeggianti, sentieri rurali e sabbiosi in campagna tra antichi ulivi (850 anni) e un interessante sito archeologico, le Tombe Reali risalenti all'età del bronzo di Akdeniz, per poi scendere fino al mare sulla più lunga spiaggia sabbiosa dell'isola. Altra passeggiata (14 chilometri con pranzo al sacco) nel villaggio di **Hisarköy** - la zona è famosa per i fiori selvatici e le orchidee durante la stagione - lungo i sentieri di montagna e attraverso la pineta, con i suoi meravigliosi panorami. La penultima passeggiata (14 chilometri con pranzo al sacco) ci porta verso le rovine del monastero Sinai (copto), attraversando la foresta e le distese verdi. Mentre l'ultima camminata (10 chilometri con pranzo al sacco) parte da **Lapta** per arrivare a **Alsançak**, percorrendo antiche aree agricole greche, passando per il villaggio di Ilgaz, per la visita di una cantina. L'itinerario di 8 giorni/7 notti, dal 19/04 al 26/04 o dal 26/04 al 3/05, parte da 848 euro a persona in camera doppia, in pensione completa, con guida parlante italiano, trasferimenti e voli ITC o di linea in classe economica di andata e ritorno per Ercan o Larnaca.

### **CUBA: l'isola e il mare.**

Un itinerario per vedere la Cuba coloniale, soggiornando in Case Particular selezionate, per arrivare alla spiaggia bianca di Varadero, con il mare caldo e turchese. Si comincia dall'**Avana** con un tour a piedi di Avana Vieja con la visita del Centro Storico (Patrimonio UNESCO), le piazze recentemente ristrutturate (Plaza de la Catedral, Plaza de Armas, Plaza de San Francisco de Asís, Plaza Vieja) la parte moderna,

partendo dal Capitolio, Parque Central, Parque de la Fraternidad, Plaza de la Revolucion e Museo del Ron Havana Club. Si parte per **Las Terrazas**, riserva della Biosfera all'interno della Sierra del Rosario, con visita della comunità locale, le botteghe d'artigianato e ad un 'cafetal' antica azienda di coltivazione di caffè, risalente ai coloni francesi del XVIII secolo, la piazza del popolo ed alle sue installazioni socio-culturali, con la possibilità di degustare lo squisito caffè cubano nella casa di Maria. Si prosegue per il **Parco Montemar**, con visita all'Aldea Taíno (un'accurata ricostruzione di un villaggio aborigeno) e all'allevamento di coccodrilli. Quindi **Cienfuegos**, per visitare il Parco Marti, il Teatro Terry, il boulevard e il lungomare per arrivare a Trinidad (Patrimonio UNESCO) con le sue stradine in ciottolato, le sontuose residenze dei ricchi coltivatori che erano padroni della città (lasciate quasi integre dopo la decadenza a causa dell'abolizione della schiavitù nel 1883 e il successivo abbandono), il museo Historico Municipal, la Piazza Maggiore, il Museo Romantico, la Chiesa della Santissima Trinidad, il Bar la Canchánchara. Si prosegue per **Santa Clara**, la città della rivoluzione, con il mausoleo dedicato a Ernesto Che Guevara per arrivare sulla spiaggia di **Varadero**. Il soggiorno di 7 notti parte da 850 euro a persona in camera doppia in pensione completa (all inclusive a Varadero), trasferimenti in bus e guida parlante italiano.

### **POLONIA: Pasqua a Cracovia tra tradizione e conoscenza.**

L'itinerario di 4 giorni/3 notti prevede la visita della **Miniera di Sale di Wieliczka**, una delle miniere più antiche del mondo. Dopo sette secoli di estrazione del salgemma, la miniera si è trasformata in una città sotterranea, misteriosa e unica. Il percorso turistico di due chilometri offre la possibilità di ammirare le camere con le collezioni di macchinari e attrezzature minerarie e le cappelle con bellissime sculture. Pranzo incluso al termine della visita. L'escursione al **campo di concentramento di Auschwitz-Birkenau**, con la guida, con la visione di un documentario sulla liberazione del campo nel gennaio di 1945, per proseguire con l'esplorazione degli allora blocchi di prigionia, le camere a gas e i forni crematori. Quindi Birkenau per vedere le baracche carcerarie, il portone principale con la torre della guardia e il famoso scalo ferroviario con il binario dove gli ufficiali e medici delle SS selezionavano gli ebrei. Una giornata dedicata alla scoperta di Cracovia: il centro storico, il quartiere dell'Università, la "finestra del papa" e le vie della Città vecchia, per proseguire sulla collina di Wawel e il Castello reale. Il pranzo di Pasqua avrà luogo a bordo di una lussuosa barca ormeggiata sulla Vistola con una splendida veduta sulla città vecchia. La quota dal 20 al 23 aprile 2019 parte da 335 euro a persona in camera doppia (con 2 pranzi), visita guidata di Cracovia, escursione guidata in italiano ad Auschwitz - Birkenau e alla Miniera di Sale.

La **Polonia** è una nazione ricca di tradizioni ma non dimentica la sua anima cattolica. Tra le varie feste religiose, quella più sentita è sicuramente la Pasqua. I polacchi tengono molto alle feste religiose e le celebrano sempre con i tradizionali e folkloristici usi e costumi. Il **Venerdì Santo** si celebra la liturgia in onore della passione, ma la giornata è anche dedicata alla pittura e cottura delle uova. La leggenda vuole che questa tradizione sia stata introdotta da Santa Maddalena, Il **Sabato Santo** si tiene in tutte le chiese una silenziosa processione di fedeli con in mano il cestino di Pasqua riempito di vivande, tra cui le uova colorate, per la benedizione. Il **giorno di Pasqua** si mangiano i piatti tradizionali, come la *Zurek*, la zuppa tipica di pasqua contenente salsiccia bianca, arrosto, prosciutto, le uova, vari tipi d'insalate tipo russa, ortolana; e poi ci sono i dolci, tra cui la *babka wielkanocna*, una specie di ciambella. Durante il giorno di **Pasquetta** c'è una ricorrenza tipica polacca, che ha le proprie radici nell'antichità. La leggenda narra che *Siuda Baba* fosse la sacerdotessa della dea *Leda* e che il suo ruolo fosse quello di custodire il fuoco eterno durante tutto l'anno. Questa sacerdotessa aveva la possibilità di trovare un suo successore solo durante il lunedì di Pasqua, in particolare il suo successore doveva essere una vergine che non poteva pagare la quota richiesta per la redenzione. Quindi ogni anno a Pasquetta Siuda Baba gira per il centro di Cracovia in cerca del suo successore, impersonata da un uomo travestito da donna sporca di fuliggine accompagnato da uno zingarello. Nella tradizione polacca in questo giorno si lanciano i gavettoni a parenti amici e persino a sconosciuti, l'acqua infatti rappresenta il risveglio della natura alla vita.

Per informazioni: <https://offertespeciali.evolutiontravel.it/>  
[www.evolutiontravel.it](http://www.evolutiontravel.it)

Seguici sui social: [www.facebook.com/evolutiontravel](http://www.facebook.com/evolutiontravel) e [www.instagram.com/evolution\\_travel\\_](http://www.instagram.com/evolution_travel_)

Ufficio Stampa Evolution Travel:  
**AT Comunicazione** – Milano

Angela Giordano: [giordano@atcomunicazione.it](mailto:giordano@atcomunicazione.it) - cell.: 335.647.0818  
Alessandra Agostini: [agostini@atcomunicazione.it](mailto:agostini@atcomunicazione.it) - cell.: 349.254.4617