



IN QUIETE
ECOOPERATIVA

SOCIETÀ COOPERATIVA IN QUIETE

Via Aldo Moro, 15 – 52015 Pratovecchio Stia (AR)

Tel.: Sara +39 348.2444490 - Andrea +39 348.4826712

Segreteria eventi e trekking: info@cooperativainquiete.it

Acquacoltura Molin di Bucchio: acquacoltura@cooperativainquiete.it

www.cooperativainquiete.it



IN QUIETE
ECOOPERATIVA

CATALOGO ESCURSIONI



EXPERIENCE- MEZZA GIORNATA SCEGLI LA TUA ESPERIENZA PER SCOPRIRE IL CASENTINO E LE FORESTE DEL PARCO NAZIONALE

TOUR A
PARTIRE
DA 180€

Costo 180 € - massimo 25 partecipanti

EMOZIONI E DIVERTIMENTO CON ATTIVITA' UNICHE

VENITE CON NOI A VISITARE LUOGHI UNICI
E A VIVERE ESPERIENZE INDIMENTICABILI!

L'ANTICO MULINO E L'ACQUACOLTURA EMOZIONI E DIVERTIMENTO CON ATTIVITÀ UNICHE

Una visita ad un piccolo gioiello lungo la valle dell'Arno, l'**antico Molin di Bucchio** (risalente al XIII secolo) e l'impianto di acquacoltura appena ristrutturato con specie autoctone di acqua dolce.

Durata 3 ore - Possibilità di cena a base di prodotti locali all'interno della meravigliosa cucina del Mulino
(COSTO ESCLUSO DAL PREVENTIVO, 15€/persona)



TREKKING DELLE LUCCIOLE

EMOZIONI E DIVERTIMENTO CON ATTIVITÀ UNICHE

Un'esperienza indimenticabile nella magia della Foresta Sacra della Verna. **Migliaia di lucciole** che improvvisamente illuminano tutto regalando uno spettacolo surreale.

L'escursione è adatta a tutti e le nostre guide sapranno coinvolgervi grazie ad esercizi sensoriali di silenzio ed ascolto del bosco nell'oscurità della notte...emozioni garantite!

Durata 3 ore, difficoltà facile, dislivello 150 m



ESCURSIONE SENSORIALE NEL BOSCO DELLE FATE

EMOZIONI E DIVERTIMENTO CON ATTIVITÀ UNICHE

Un'escursione ai piedi del Santuario della Verna, un'**esperienza sensoriale** indimenticabile dentro una Foresta Monumentale, circondati da silenzio e pace

Durata 3 ore, difficoltà facile, dislivello 150 m



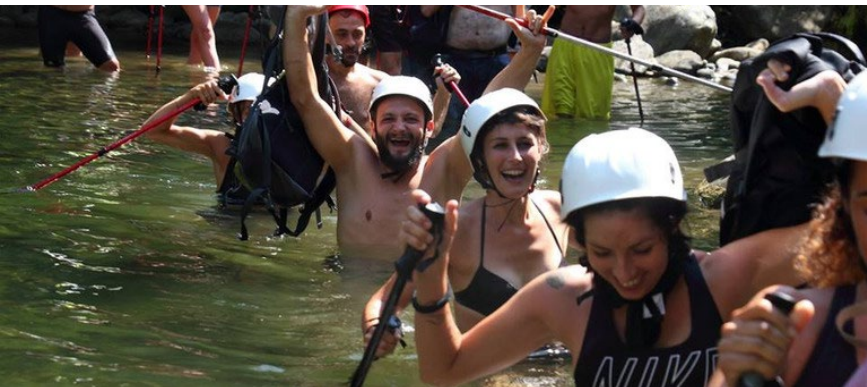
ACQUATREKKING — LA RISALITA DEI TORRENTI

EMOZIONI E DIVERTIMENTO CON ATTIVITÀ UNICHE

Un'incredibile **avventura acquatica** lungo diversi torrenti del Casentino, alla scoperta della biodiversità fluviale e di angoli unici e nascosti. State pronti a bagnarvi e a camminare dentro l'acqua con l'aiuto delle mani!

SOLO DA GIUGNO A SETTEMBRE

Durata 5 ore, difficoltà media, dislivello 150-300m a seconda dell'itinerario (NOLEGGIO CASCO E BACCHETTE 10 €/PAX)



TOUR IN NATURA - MEZZA GIORNATA

SCEGLI SCEGLI IL TUO ITINERARIO
PER SCOPRIRE IL CASENTINO
E LE FORESTE DEL PARCO NAZIONALE

TOUR A
PARTIRE
DA 180€

Costo 180 € - massimo 25 partecipanti

ESCURSIONI NATURALISTICHE IMMERSI NELLE FORESTE CASENTINESI

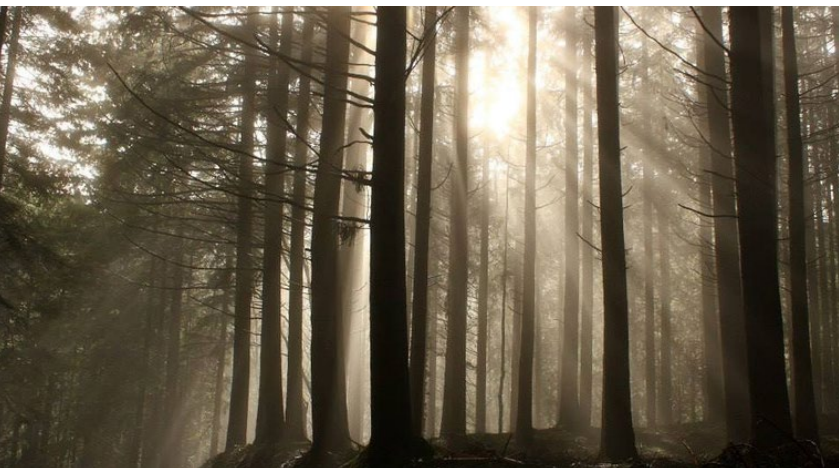
VENITE CON NOI A VISITARE LUOGHI UNICI
E A VIVERE ESPERIENZE INDIMENTICABILI!

LA FORESTA MILLENARIA DEI MONACI CAMALDOLESI

ESCURSIONI NATURALISTICHE IMMERSI NELLE FORESTE CASENTINESI

Un'escursione intorno all'**Eremo di Camaldoli**, nella foresta di abeti bianchi coltivati dai monaci fin dal 1012 e storicamente utilizzati in tutta la Toscana.

Durata 3 ore, difficoltà facile, dislivello 150 m



LA FORESTA SACRA DI SAN FRANCESCO ALLA VERNA

ESCURSIONI NATURALISTICHE IMMERSI NELLE FORESTE CASENTINESI

Un'escursione sotto le magnifiche rocce del **Santuario della Verna**. Circondati da alberi secolari, rocce e pace, nella foresta sacra del santo protettore di tutte le forme viventi.

Durata 3 ore, difficoltà facile, dislivello 150 m



PANORAMA DAL MONTE PENNA

ESCURSIONI NATURALISTICHE IMMERSI NELLE FORESTE CASENTINESI

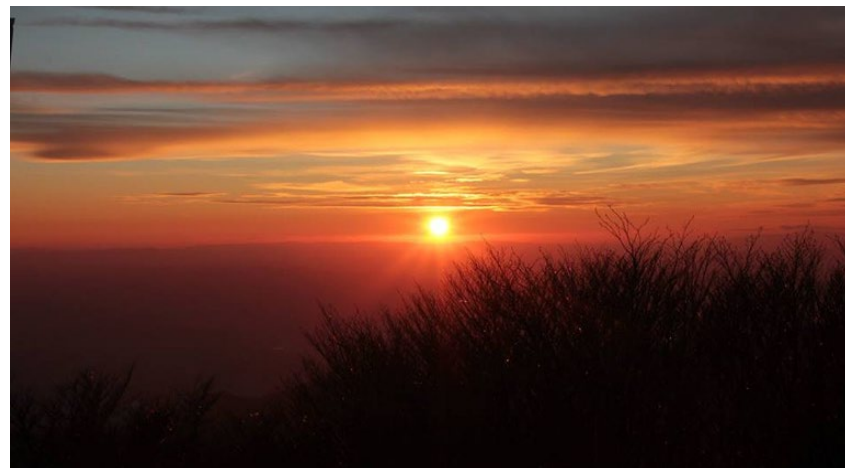
Sulle tracce degli animali tra i faggi della riserva biogenetica di **Badia Prataglia**, ai confini con il **Patrimonio UNESCO**, per arrivare fino alla più suggestiva terrazza panoramica del Parco Nazionale. Durata 3 ore, difficoltà facile, dislivello 300 m



TRAMONTO SUL CRINALE DEL PRATOMAGNO

ESCURSIONI NATURALISTICHE IMMERSI NELLE FORESTE CASENTINESI

Un'escursione tra il **tramonto** e la notte adatta a chi vuole vivere attimi indimenticabili circondati da panorami a 360°, con una meravigliosa vista sulla Toscana. Durata 4 ore, difficoltà facile, dislivello 250m



TREKKING NOTTURNO

ESCURSIONI NATURALISTICHE IMMERSI NELLE FORESTE CASENTINESI

Un'escursione nell'oscurità della notte per ammirare **migliaia di stelle** senza inquinamento luminoso. Cammineremo sulle maestose praterie di crinale e ammireremo panorami mozzafiato. Durata 3 ore, difficoltà facile, dislivello 250 m



TOUR IN NATURA- GIORNATA INTERA
SCEGLI IL TUO ITINERARIO
PER SCOPRIRE IL CASENTINO
E LE FORESTE DEL PARCO NAZIONALE

**TOUR A
PARTIRE
DA 230€**

Costo 230 € - massimo 25 partecipanti

ESCURSIONI NATURALISTICHE IMMERSI NELLE FORESTE CASENTINESI

**VENITE CON NOI A VISITARE LUOGHI UNICI
E A VIVERE ESPERIENZE INDIMENTICABILI!**

LE SORGENTI DELL'ARNO, GLI ETRUSCHI E L'ALTA VIA DEI PARCHI

ESCURSIONI NATURALISTICHE IMMERSI NELLE FORESTE CASENTINESI

Un'escursione tra le faggete e le praterie di alta quota del crinale tra **Toscana** e **Romagna**. Raggiungeremo la vetta più alta del **Parco Nazionale**, la sorgente del fiume **Arno** e il **Lago degli Idoli**, un importante **sito archeologico etrusco**.

Durata 7 ore, difficoltà media, dislivello 550 m (possibilità di un'escursione più facile, con percorso più breve della durata di mezza giornata)



AI CONFINI DI SASSO FRATINO

ESCURSIONI NATURALISTICHE IMMERSI NELLE FORESTE CASENTINESI

Due differenti itinerari escursionistici ai confini della più antica **Riserva Integrale d'Italia**, dal **2017 Patrimonio mondiale UNESCO**. Potrete scegliere tra un sentiero panoramico di crinale e il più famoso lembo di foresta dell'area protetta.

OPZIONE A: Eremo di Camaldoli – Poggio Scali.

Durata 6 ore, difficoltà media, dislivello 350m

OPZIONE B: Eremo di Camaldoli – Foresta della Lama.

Durata 7 ore, difficoltà media, dislivello 650m



LE CASCADE DELL'ACQUACHETA

ESCURSIONI NATURALISTICHE IMMERSI NELLE FORESTE CASENTINESI

Un gioiello nell'area più settentrionale del Parco, un'escursione lungo il fiume fino alle **cascate citate da Dante nella Divina Commedia** ed i suoi meravigliosi dintorni.

Durata 6 ore, difficoltà media, dislivello 250m



APERI-TREKKING

ESCURSIONI NATURALISTICHE IMMERSI NELLE FORESTE CASENTINESI

Un'escursione tra **castagni secolari e torrenti**, fino a godere del **tramonto immersi nella foresta**, per poi assaporare un ottimo aperitivo all'aperto con **prodotti locali a km 0** presso una struttura ricettiva convenzionata.

Durata 6 ore, difficoltà media, dislivello 250m



TOUR CULTURALI - MEZZA GIORNATA
SCEGLI IL TUO ITINERARIO PER SCOPRIRE
LE BELLEZZE ARTISTICHE
DELLA PROVINCIA DI AREZZO E DELLA TOSCANA

**TOUR A
PARTIRE
DA 180€**

Costo 180 € - massimo 30 partecipanti

ALLA SCOPERTA DELL'ARTE E DELLA STORIA DEL TERRITORIO

**VENITE CON NOI A VISITARE LUOGHI UNICI
E A VIVERE ESPERIENZE INDIMENTICABILI!**

IL SANTUARIO DELLA VERNA

ALLA SCOPERTA DELL'ARTE E DELLA STORIA DEL TERRITORIO

Un Percorso alla scoperta storica ed artistica del luogo in cui **San Francesco** visse e ricevette le stimmate nel 1224. Una visita che testimonia la bellezza storica ed artistica di questo luogo, impressa anche nelle famosissime ceramiche robbiane.

Durata 3 ore

- Possibilità di organizzare la giornata intera con escursione al costo di 300 €



L'EREMO E IL MONASTERO DI CAMALDOLI

ALLA SCOPERTA DELL'ARTE E DELLA STORIA DEL TERRITORIO

Visitare l'**Eremo e il Monastero** significa vivere lo spirito di Camaldoli e della sua foresta. In questo percorso visiteremo la **cella di San Romualdo**, la farmacia e le varie opere d'arte custodite all'interno delle sue mura.

Durata 3 ore

- Possibilità di organizzare la giornata intera con escursione al costo di 300€



POPPI

ALLA SCOPERTA DELL'ARTE E DELLA STORIA DEL TERRITORIO

Uno tra i **borghi più belli d'Italia**, con il famoso castello che domina l'intera vallata casentinese. Un percorso ricco di arte, storia e leggende e di battaglie, come quella di **Campaldino**, in cui vi combattè **Dante Alighieri**.

Durata 3 ore - (è previsto il pagamento di un biglietto d'ingresso, escluso dal preventivo)



IL CASTELLO E LA PIEVE DI ROMENA

ALLA SCOPERTA DELL'ARTE E DELLA STORIA DEL TERRITORIO

Visita al **Castello** e alla **Pieve di Romena**, luogo ricco di fascino e di storia. Esempio di architettura romanica e medievale ancora tutt'oggi mantiene un grande fascino come testimone di epoche passate. Qui vi **dimorò Dante Alighieri** e quasi 800 anni dopo anche il poeta **Gabriele D'Annunzio**.

Durata 3 ore - (è previsto il pagamento di un biglietto d'ingresso, escluso dal preventivo)



CORTONA

ALLA SCOPERTA DELL'ARTE E DELLA STORIA DEL TERRITORIO

Visita alla **città etrusca di Cortona**, ci immergeremo nel passato alla scoperta di uno dei popoli più misteriosi d'Italia che visse in Etruria tra il IX e il III secolo a.C; gli Etruschi. Un viaggio tra le tracce lasciate dal popolo etrusco e la ricca storia di questo luogo che si snoda da tempi lontani sino ai giorni nostri.

Durata 3 ore - possibilità di organizzare la giornata intera costo 200 € con visita al museo dell'accademia etrusca (è previsto il pagamento di un biglietto d'ingresso, escluso dal preventivo)



ANGHIARI

ALLA SCOPERTA DELL'ARTE E DELLA STORIA DEL TERRITORIO

Visita ad uno dei **borghi più belli d'Italia**, luogo ricco di fascino sospeso nel tempo famoso per la sua battaglia che venne dipinta dal grande **Leonardo Da Vinci** e poi da **Giorgio Vasari**.
Camminata nel borgo medievale fra i suoi incantevoli vicoli, monumenti e chiese.
Durata 3 ore - possibilità di organizzare la giornata intera con visita museo della battaglia o a Sansepolcro (è previsto il pagamento di un biglietto d'ingresso, escluso dal preventivo)



AREZZO

ALLA SCOPERTA DELL'ARTE E DELLA STORIA DEL TERRITORIO

Scoprire **Arezzo** significa immergerci nella storia e nell'arte.
Passeggiata fra le vie della città, alla scoperta della sua storia e delle sue opere artistiche. Artisti come **Piero della Francesca**, **Marcillat** e **Giorgio Vasari** vissero e lavorarono qui e ancora oggi, possiamo ammirare i loro capolavori.
Durata 3 ore - possibilità di organizzare la giornata intera costo 200 € con visita alla **Basilica di San Francesco**, **Museo Archeologico**, **Casa Vasari**, **Museo d'arte Medievale e Moderna**. (è previsto il pagamento di un biglietto d'ingresso, escluso dal preventivo)





INFO:

IL COSTO COMPRENDE:

- 1 GUIDA AMBIENTALE ESCURSIONISTICA O GUIDA TURISTICA ABILITATA
- ASSICURAZIONE RCT

POSSIBILITÀ DI ORGANIZZARE SU PRENOTAZIONE:

- CIASPOLATE (DA DICEMBRE A MARZO, IN PRESENZA DI NEVE)
- TREKKING CON BAGNO ALLE TERME
- PASSEGGIATE ENOGASTRONOMICHE CON PRODUTTORI LOCALI
- TREKKING IN VIGNA CON DEGUSTAZIONE DI VINI E PRODOTTI TIPICI A KM 0

- ESCURSIONI IN ITALIANO E INGLESE
- GUIDED HIKING AND TOURS IN ENGLISH AND ITALIAN



Per info e prenotazioni: info@cooperativainquiete.it

Andrea: +39 348.4826712

Sara: +39 348.2444490

PER OGNI TREKKING CHIEDIAMO AI PARTECIPANTI: ABBIGLIAMENTO E SCARPE DA TREKKING IMPERMEABILE - PRANZO AL SACCO (PER LE OPZIONI DI UN'INTERA GIORNATA) - ATTITUDINE DI BASE A CAMMINARE E ADATTARSI ALLA NATURA