

Novità 2026

ITALIA, OGNI PASSO UNA STORIA

Non solo sentieri, ma esperienze originali da condividere

GENOVA E LA RIVIERA DI LEVANTE

ALLA SCOPERTA DEI TESORI CULTURALI DELLA SUPERBA, DEI SENTIERI E DEI SAPORI



SPECIALE PERCHÈ

- lontana dai tradizionali circuiti turistici, c'è una Liguria che guarda il mare con distacco
- dalla focaccia al profumo del basilico, il sapore è di casa in ogni borgo
- a metà strada tra passato e futuro, la Liguria moderna possiede un cuore antico

ESPERIENZE DEL VIAGGIO

- Attraverseremo la lecceta secolare di Montallegro, fonte di ispirazione per il filosofo Nietzsche
- Assaggeremo i piatti della tradizione ligure
- Passeggeremo lungo i caruggi di Sestri Levante, rimasta nel cuore di Andersen e alla quale rimarrà per sempre legato

AREE DI RILEVANZA NATURALISTICA

- Il parco regionale di Portofino
- Lecceta secolare di Montallegro
- Le scogliere di Punta Manara



Liguria e mare sono un connubio perfetto ma, in pochi sanno che, basta fare due passi verso i monti e ci troviamo in una zona ricca di fascino e storia. La Riviera di Levante, e in particolare la zona del Golfo del Tigullio, grazie alla sua bellezza e al suo fascino, ha incantato numerosi artisti del passato, da Andersen a Ezra Pound.

La storia di questo territorio ci porta in dietro nel tempo già all'epoca degli antichi romani che conoscevano "Portus Delphini", come Plinio chiamò la moderna Portofino del suo "Naturalis Historia". Per arrivare al medioevo con Chiavari e il suo castello sino al trattato di Rapallo che nel 1920 sancì l'annessione di Gorizia, Trieste, Zara e Pola al Regno d'Italia. Negli anni 30 del 900, a Santa Margherita Ligure, Guglielmo Marconi, fece i suoi primi esperimenti sulle onde radio, trasmettendo dal Grand Hotel Miramare sino al suo panfilo Elettra. La natura che ci circonda non è certo da meno, lungo i sentieri del Tigullio la fanno da padroni il rosso dei corbezzoli maturi e il profumo dell'elicriso. A guardarci dall'alto, come se volessero "proteggerci" abbiamo il Monte Penna, già conosciuto dagli antichi celti liguri che lo consideravano un Dio, il Dio Pen e il Monte Maggioreasca che, con i suoi 1804m, è la vetta più alta dell'Appennino ligure e divide le provincie di Genova, Piacenza e Parma. Ogni territorio ha nella cucina il suo primo biglietto da visita e qui, mentre passeremo per questi borghi marinari, il profumo della focaccia ci accompagnerà sino all'ora di cena quando potremo assaggiare le migliori specialità della cucina genovese, dai pansoti, una sorta di "raviolo" ripieno di un miscuglio di erbe fresche che crescono spontanee nelle coste liguri, il cosiddetto "preboggion" e un particolare tipo di formaggio fresco leggermente acidulo, la genovesissima "prescinsêua", conditi con la tradizionale "salsa di noci", alla farinata o fainà in dialetto, una torta salata molto bassa, preparata con farina di ceci, acqua, sale e olio extravergine di oliva.



FOUR
SEASONS
NATURA E
CULTURA

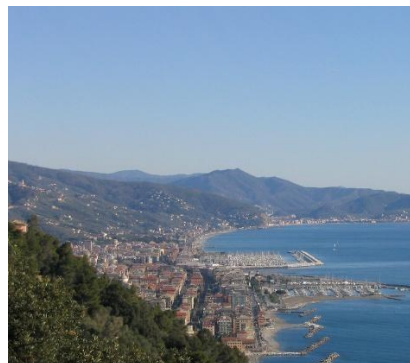
FOUR SEASONS NATURA E CULTURA by GAIA 900 Srl
Via degli Ottavi 35, 00174 Roma, Tel +39 06 27800 984, infoviaggi@fsnc.it
WWW.FSNC.IT - WWW.VIAGGINATURAECULTURA.IT



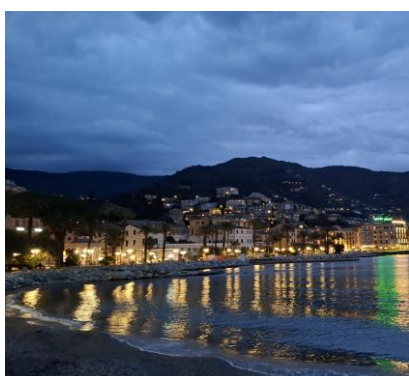
Punta Baffe



Punta Manara



Chiavari e Lavagna



Rapallo



Portofino



Sestri Levante

IL CENTRO STORICO DI GENOVA E I SUOI CARUGGI


Il centro storico di Genova è un intreccio vivo di storia, pietra e mare, uno dei più estesi d'Europa e tra i più densi di memoria. Qui la città è nata e cresciuta, stretta tra le colline e il porto, sviluppandosi non in larghezza ma in profondità, come un organismo che si adatta allo spazio che ha a disposizione.

I caruggi, i celebri vicoli genovesi, ne sono l'anima. Stretti, tortuosi, spesso in ombra, collegano piazzette improvvise, chiese medievali, botteghe antiche e palazzi nobiliari. Erano pensati per difendersi dal vento, dal sole e dagli attacchi nemici, ma anche per favorire una vita comunitaria intensa, dove tutto era a portata di voce.

*La storia del centro storico è indissolubilmente legata alla **Repubblica di Genova**, potente città marinara tra il Medioevo e l'età moderna. Tra il XII e il XVII secolo Genova divenne una potenza commerciale e finanziaria, e questo si riflette ancora oggi nel contrasto sorprendente tra la modestia dei vicoli e la grandiosità dei palazzi. Basta alzare lo sguardo per scoprire facciate decorate, portali in ardesia e logge eleganti, segni della ricchezza delle grandi famiglie genovesi.*

*Cuore simbolico dei caruggi è l'area che va da **Porto Antico** a **via del Campo**, da **San Lorenzo** a **piazza delle Erbe**, un dedalo dove sacro e profano convivono da secoli. Qui si incontrano la Cattedrale di San Lorenzo, chiese romaniche, antiche case-torri e tracce della vita popolare fatta di mercati, taverne e mestieri.*

Camminare nei caruggi significa attraversare epoche diverse: ogni pietra racconta di mercanti, marinai, banchieri, ma anche di una città dura e orgogliosa, abituata a vivere di scambi e contaminazioni. Il centro storico di Genova non si mostra subito: va ascoltato, percorso con calma, lasciandosi guidare dall'eco dei passi e dall'odore del mare che, anche quando non si vede, non è mai lontano.

COSA TROVERAI IN QUESTO VIAGGIO **Ti racconteremo la nostra Italia "insolita"**

Cullati dal paesaggio, scoprirete luoghi intrisi di storie sacre e profane. Dalle apparizioni mariane alle streghe dei boschi, dalle ricche dimore nobiliari ai porti. Un territorio che racconta del suo passato fatto di marinai e contadini che si è sempre difeso dai tentativi di invasione ma che ha anche saputo apprendere dalle altre culture. Un luogo che ha incantato poeti e pittori di ogni epoca e che incanterà anche voi.

.....

 **Esperienze gastronomiche originali**

*Alle prese con un vero mortaio in marmo, impareremo quanta fatica e quanta soddisfazione c'è dietro un piatto di trofie al pesto. Ma non solo...
...impareremo a stendere la pasta sottilissima per la focaccia al formaggio, scopriremo l'antica arte della tessitura della seta, i segreti erboristici dei frati carmelitani e degusteremo deliziosi vini e oli locali.*

.....

 **Turismo lento e sostenibile**

Camminare piano per scoprire i suoni e i sapori di tradizioni antiche che, lontano dai circuiti turistici, sanno essere accoglienti e gentili.

.....

 **Idee di marketing creativo**

Challenge social: Dopo aver imparato a mangiarla come un vero genovese e a nominarne le varie unità di misura della focaccia (slerfa, pittinin, tocco), la assaggeremo ad ogni angolo del golfo e stileremo la nostra personale classifica da condividere sui social per aiutare i futuri camminatori.

.....

INFORMAZIONI GENERALI

QUANDO	Dal 31 Agosto al 06 Settembre 2026 (7 giorni/6 notti)
COME	Viaggio di gruppo con guida Four Seasons Natura e Cultura (Min 5; Max 15 persone)
GUIDA	Manuel Zucchini (Iscritto nel registro Italiano Guide Ambientali Escursionistiche LI217) <i>Vuoi saperne di più sulla guida? Visita il nostro sito, sezione "Le nostre guide", o clicca QUI</i>
COSA FACCIAMO	Escursioni a piedi di difficoltà 🦶🦶; visite ed escursioni ai borghi, ai paesini, enogastronomia locale. <i>Le escursioni sono di difficoltà medio-facile, accessibili a tutti coloro che sono abituati a camminare per distanze approssimative di 10 km con dislivelli di massimo 600 m. I percorsi saranno parzialmente ombreggiati e il fondo potrà presentarsi sconnesso e fangoso a ridosso dei giorni di pioggia.</i> Dettagli sulla scala di difficoltà sono riportati sul ns. catalogo, sul ns. sito o cliccando QUI
DOVE DORMIAMO	<ul style="list-style-type: none"> • 3 notti: Hotel 3 stelle a Genova • 3 notti: Hotel 3 stelle a Rapallo
PASTI INCLUSI	La prima colazione; 3 cene (bevande escluse)
PASTI NON INCLUSI	Tutti i pranzi al sacco; 3 cene; le bevande ai pasti.
DIETE, ALLERGIE ED INTOLLERANZE	Al momento della prenotazione chiediamo di indicare eventuali allergie, intolleranze o diete specifiche, che sono comunque soggette a riconferma successiva da parte dell'Organizzatore.
COME SI RAGGIUNGE	<ul style="list-style-type: none"> • Auto o treno
DOCUMENTI	<ul style="list-style-type: none"> • Carta di Identità valido per tutta la durata del viaggio • Tessera sanitaria • Normative specifiche per i minori. Maggiori info su www.viaggiasesicuri.it
TRASPORTI LOCALI	Spostamenti con treni, battelli e mezzi pubblici
FORFAIT TRASPORTI	<ul style="list-style-type: none"> • Trasporti pubblici locali (non inclusi) • Minivan a noleggio condotto dalla guida ove necessario (incluso)
INIZIO E FINE DEL VIAGGIO	<ul style="list-style-type: none"> • Inizio viaggio: ore 14:30 – direttamente in hotel a Genova • Fine viaggio: ore 14.45 circa – stazione ferroviaria FFSS di Rapallo (partenza del treno dalle ore 15.15)

NOTA BENE:

Per gli spostamenti locali (bus, funivie, traghetti), considerare un costo complessivo di circa € 45,00 da pagare in loco.

PROGRAMMA DI VIAGGIO

1° GIORNO GENOVA – Il centro storico tra palazzi signorili e caruggi

Nel primo pomeriggio, ritrovo dei partecipanti in hotel; sistemazione e presentazione del viaggio. Passeggiata nel centro storico di Genova alla scoperta della superba, fuori dai classici circuiti turistici, vedremo la città con gli occhi di chi la "vive". Tra caruggi e botteghe antiche scopriremo la "vera" Genova. Una città ricca di suoni e profumi che ci riportano alla sua anima antica e multietnica. Saliremo a Spianata Castelletto, uno dei luoghi più cari ai giovani innamorati genovesi, da qui potremmo ammirare la città in tutto il suo splendore. Ci spostiamo in visita alla storica farmacia di Sant'Anna che dal 1650 offre rimedi erboristici a pellegrini e genovesi.

Torniamo per un momento in centro utilizzando una delle caratteristiche funicolari della città, giusto il tempo per assaporare la bellezza di Stradanuova con i suoi palazzi signorili che ci spostiamo nella zona del porto antico, lì in un locale su una chiatta galleggiante (se disponibile), aspetteremo il tramonto che scende proprio dietro la lanterna, simbolo della città, sorseggeremo un aperitivo cullati dai suoni e dai colori del porto.

Rientro in hotel, cena e pernottamento.

NB Per regolamento internazionale le camere sono disponibili a partire dal primo pomeriggio. È facoltà dell'hotel assegnarle prima nel caso in cui fossero già disponibili e preparate.

2° GIORNO GENOVA – Sua maestà il pesto i palazzi dei Rolli e il museo Galata

Dopo colazione torniamo nel centro cittadino per una visita guidata dentro i famosi Palazzi dei Rolli, un circuito di 42 palazzi nobiliari costruiti tra il XVI e XVII secolo per ospitare le visite di Stato, per poi tornare ai profumi della brulicante zona dello street food dove tra "sciamadde" e tortai potremmo lasciarci tentare per la pausa pranzo. Visiteremo poi il museo del mare Galata e finiremo con la divertente esperienza dell'ascensore panoramico "bigio", meravigliosa opera architettonica del nostro Renzo Piano. Rimanendo in porto antico potremo poi cimentarci con la preparazione del tipico pesto nel mortaio. Esperienza unica all'ombra di un galeone.

Rientro in hotel e pernottamento.

3° GIORNO GENOVA – I forti

Lasciato l'hotel prenderemo la cremagliera che da Piazza Principe ci porterà sulle alture di Granarolo. Ci troveremo all'interno del Parco delle Mura, un'area che deve il suo nome alle Mura Nuove, erette nel Seicento a maggior difesa della città e del suo bacino portuale, rappresentando con i suoi 12 km la cinta muraria più lunga d'Europa. Da qui prenderemo il sentiero che ci condurrà sino all'ottocentesco Forte Begato, proseguendo nella macchia tra antiche "creuze" e sentieri arriveremo fino al magnifico Forte Diamante posto a 660 mt. di quota, il più alto ed isolato del Parco dove potremo fermarci per una panoramica pausa pranzo. Ripreso il sentiero ci muoviamo in direzione di Forte Puin, il più piccolo forte che incontreremo, proseguendo poi per i forti Sperone e Castellaccio. Arrivati nel quartiere di Righi, dal quale si può ammirare l'intera città, scenderemo con la funicolare proprio nel centro di Genova. Sosta in hotel per una rigenerante doccia e ci spostiamo subito nel pittoresco borgo di Boccadasse, per una gustosa cena di pesce.

Rientro in hotel e pernottamento.

Dislivello: 550m – Lunghezza: 12km – Durata: 6:00h – Difficoltà: 

4° GIORNO CAMOGLI – Camogli San Fruttuoso Portofino

Oggi lasceremo Genova per spostarci in riviera. Visiteremo il caratteristico borgo di Camogli. Dopo una sosta in uno dei migliori forni della zona per fare rifornimento di focaccia, inizieremo la salita al Promontorio di Portofino. In poco tempo arriveremo alla chiesetta di San Rocco patrono dei cani e per questo sede del Premio internazionale alla fedeltà del cane dal 1962. Da quassù godremo di una vista su tutta la riviera ligure da Camogli alle Alpi Marittime.

Percorrendo uno dei molti sentieri presenti all'interno del Parco regionale del Monte di Portofino, arriveremo nella baia di San Fruttuoso. Dopo una doverosa visita all'Abbazia Benedettina del VIII secolo, prenderemo il battello in direzione di una delle piazze più famose del mondo, la "piazzetta di Portofino". Ma Portofino non è solo la piazzetta e i suoi negozi, ci incammineremo infatti lungo il sentiero che ci porterà al faro, da dove potremo ammirare una vista splendida che va da Genova a Sestri Levante. Lasceremo poi Portofino in direzione Santa Margherita Ligure e Rapallo. ***
Rientro in hotel, cena e pernottamento.

Dislivello: 600m – Lunghezza: 12km – Durata: 6:00h – Difficoltà: 

*** In alternativa bus per Santa Margherita o battello per Rapallo.

5° GIORNO RAPALLO e ZOAGLI – La focaccia, la seta, il sacro e il profano

Durante la mattinata ci cimenteremo con la preparazione della "fugassa cò formaggio", un tipo di focaccia farcita tipica della zona.

Dopo prenderemo l'unica funivia della regione, grazie alla quale potremo vedere il golfo dall'alto e in pochi minuti salire al santuario di Montallegro.

Immersi nella lecceta che circonda il santuario arriveremo fino alla cima del monte Castello da dove sarà possibile ammirare contemporaneamente il monte di Portofino ed il monte Penna. La natura della lecceta custodisce un passato ricco di tradizioni e leggende popolari non del tutto dimenticate, mentre il più recente santuario ci riporta ad un culto mariano al quale i rapallesi sono molto legati.

Percorrendo antichi sentieri arriveremo a Zoagli dove potremo apprendere la storia dell'unione tra questa piccola cittadina ligure e il mondo della seta. Visiteremo un'antica seteria ammirando le vecchie tecniche di tessitura di questo meraviglioso tessuto.

Rientro in hotel, cena e pernottamento.

Dislivello: 90 m salita 700m discesa – Lunghezza: 8 km – Durata: 2:30h – Difficoltà: 

6° GIORNO SESTRI LEVANTE – Il borgo dai due mari e il promontorio di Punta Manara

Sestri Levante è il tipico borgo marinaro ligure, si affaccia sul mare e si inerpica sulle nostre montagne. Per la sua conformazione fisica prende il nome di "città dai due mari", attraverseremo il centro storico sino ad arrivare all'imbocco del sentiero che attraversa il promontorio.

Già dopo pochi minuti di cammino, potremo godere di un panorama unico, ammirando, in un solo momento la "Baia del Silenzio" e la "Baia delle Favole" e saremo circondati dalla macchia mediterranea con i suoi inconfondibili profumi. Arrivati a Punta Manara, ci ritroveremo a metà tra Sestri Levante e Riva Trigoso.

Da qui, lo sguardo si perderà sino al Monte di Portofino e, con un po' di fortuna, sino alla Corsica. Ma lo spettacolo non finisce guardando il mare, se ci voltiamo vediamo il nostro appennino con le sue montagne ricche di storia.

Nel pomeriggio visiteremo un frantoio locale dove ci racconteranno tutto il percorso dell'olio, dalla raccolta alla spremitura. Rientro in hotel, cena e pernottamento.

Dislivello: 250m – Lunghezza: 5km – Durata: 5:00h – Difficoltà: 

7° GIORNO RAPALLO – I vini liguri

Dopo colazione faremo una piccola passeggiata lungo la via principale di Rapallo dove potremo comprare gli ingredienti freschi per organizzare una cenetta casalinga con amici e parenti per fargli scoprire tutte i piatti assaggiati nel corso della settimana. Prima di salutarci parteciperemo a una degustazione di vini locali per poter scegliere quale si abbina meglio ai piatti che abbiamo deciso di portarci a casa chiudendo la cena in bellezza.

Ci prepariamo ai saluti e... Arrivederci al prossimo viaggio!

NB Per regolamento internazionale le camere vanno liberate la mattina. È facoltà dell'hotel consentirne l'uso fino al pomeriggio previa disponibilità e con possibile supplemento "day use".

ABBIGLIAMENTO E ATTREZZATURA obbligatori...

Scarponi da trekking, pile o maglione per le giornate più fresche, giacca anti-pioggia ("hard shell") o mantellina, abbigliamento comodo e pratico, borraccia, zaino da 20/40 litri, cappellino, occhiali da sole e crema solare protettiva.

Per altre informazioni generali sull'attrezzatura e sull'abbigliamento clicca [QUI](#)

... e consigliati

Abbigliamento in generale comodo e pratico. Pantaloni lunghi per le escursioni. Scarpe comode per le visite e i momenti di relax. Copri-zaino. Costume da bagno.

Bastoncini da trekking o da nordic-walking: sempre più diffusi, sono sicuramente utili anche se non indispensabili. Se desiderate portarli con voi, ricordate che in aereo NON possono essere imbarcati in cabina con il bagaglio a mano ma devono essere inseriti nel bagaglio in stiva, altrimenti... rassegnatevi, rischiate di doverli lasciare in aeroporto alla partenza!

Per altre informazioni generali sull'attrezzatura e sull'abbigliamento clicca [QUI](#)

BAGAGLI

Si raccomanda di contenere al massimo il bagaglio, utilizzando piccoli trolley o borsoni facilmente trasportabili. Evitare valigie rigide e molto ingombranti: il bagagliaio degli automezzi noleggiati ha una capienza limitata

SALVIAMO L'ORSO

ASSOCIAZIONE PER LA CONSERVAZIONE DELL'ORSO BRUNO MARSAICANO

Devolviamo annualmente una parte dei ricavi all'Associazione "Salviamo l'Orso"

Biologi, naturalisti, dirigenti, studenti, operai, professionisti, insegnanti, veterinari, guardiaparco, impiegati...tutti, ma proprio tutti volontari appassionati di natura, che tengono fortemente al futuro dell'orso marsicano. e che hanno bisogno dell'aiuto di tutti per garantire un futuro a questo magnifico animale.

Viaggiando con FSNC contribuisce anche tu, ma se vuoi partecipare in modo più diretto e attivo, fai una donazione personale su www.salviamolorso.it

QUOTE DI PARTECIPAZIONE (Novità 2026)**Quota individuale di partecipazione:****€ 1.150,00***(In camera doppia condivisa)***Supplemento camera singola: € 210,00****Sistemazione in singola: sempre su richiesta e a disponibilità limitata.**

LA QUOTA COMPRENDE: pernottamento in hotel in camere doppie con servizi privati; la prima colazione; tre cene in hotel o ristorante locale; visita al laboratorio di produzione del pesto; lezione di preparazione del pesto con degustazione; visita con pranzo al laboratorio della "fugassa co formaggio"; visita in una cantina con degustazione di vino; ingresso e visita al Museo della Seteria; Genova Museum Card per ingresso e visita con audioguide di Palazzo dei Rolli e al Museo Galata; ingresso e visita al frantoio; eventuali trasferimenti in minivan (ove necessari); assistenza di Guida Ambientale Escursionistica per l'intera durata del viaggio; tasse di soggiorno.

LA QUOTA NON COMPRENDE: spese di apertura pratica (vedi sotto); le bevande ai pasti; i pranzi e tre cene; forfait trasporti (vedi sotto); quanto non contemplato nella voce "La quota comprende".

SPESE NON INCLUSE:

Per gli spostamenti locali (bus, funivie, traghetti), considerare un costo complessivo di circa € 45,00 da pagare in loco.

SPESE DI APERTURA PRATICA: € 20,00 obbligatorie, per persona. Comprendono l'assicurazione medico-bagaglio; sono utilizzate anche per finanziare progetti di compensazione delle emissioni di CO₂ derivanti dalla partecipazione ai viaggi

NOTE: la quota è basata sulla sistemazione in doppia (sistemazione in camera singola su richiesta con supplemento). Per coloro che viaggiando da soli, richiedono comunque la sistemazione con altro/a partecipante, sarà assegnata la camera doppia in condivisione. Qualora però, a ridosso della partenza, l'abbinamento non si fosse completato, si procederà all'assegnazione della camera singola con relativo supplemento.

ATTENZIONE! Ti ricordiamo che dopo due viaggi in un anno in Italia il terzo viaggio in Italia lo paghi la metà (a esclusione dei periodi di Capodanno e Pasqua).

IMPORTANTE! ANNULLAMENTO VIAGGIO. In caso di annullamento, fare riferimento alle "Condizioni Generali" del pacchetto di viaggio

ASSICURAZIONE ANNULLAMENTO VIAGGIO, CONDIZIONI E GARANZIE PER ANNULLAMENTI...

Facoltativa, non incluso nella quota, ma è possibile stipularla con un costo del **5% del totale dell'importo assicurato**. Richiedi comunque il preventivo effettivo. L'assicurazione potrà essere stipulata esclusivamente al momento della prenotazione del viaggio. *Richiedici l'opuscolo informativo completo*

PER VIAGGIARE IN TRANQUILLITA'	
<p>Potrai partire tranquillo per le vacanze e dovrai pensare soltanto a rilassarti e divertirti, grazie alle nostre polizze Nobis Assistance.</p>	
<p>POLIZZA "TOUR" MEDICO/BAGAGLIO</p>	
<p>Tutti i nostri viaggi includono la polizza assicurativa Medico/Bagaglio che garantisce assistenza medica durante il viaggio e copertura assicurativa in caso di ritardata consegna, danneggiamento o smarrimento del bagaglio. Richiedi l'opuscolo informativo</p>	
<p>POLIZZA ANNULLAMENTO "TRAVEL"</p>	
<p>Se desideri sentirti al sicuro contro eventuali imprevisti che potrebbero impedire la tua partenza, scegli la nostra POLIZZA TRAVEL, con un costo del 5% del totale assicurato. La polizza include anche la copertura in caso di positività al Covid-19. Richiedi l'opuscolo informativo</p>	

IL PROGRAMMA POTREBBE SUBIRE CAMBIAMENTI A DISCREZIONE DELLA GUIDA

Condizioni generali di partecipazione come da pacchetto di viaggio

Le condizioni di partecipazione sono regolate dalla Legge 1084/77 (CCV) e dal D.lgs. 79 del 23/05/2011 "Codice del Turismo" e ss. mm.

PER SAPERNE DI PIÙ

LA NOSTRA FILOSOFIA

Per rispetto verso la natura, la cultura degli abitanti locali e gli altri partecipanti, preghiamo di mantenere i **cellulari spenti durante le escursioni** o, in caso di necessità, con la suoneria disattivata o ridotta al minimo, allontanandosi per effettuare telefonate.

Per questioni di sicurezza l'uso di ombrelli in caso di pioggia non è consentito durante le escursioni.

In onore allo spirito di gruppo, il ritmo di camminata è dato dalle persone più "lente" e per questo il gruppo si fermerà sempre, quando necessario, per attendere eventuali "ritardatari"; ciò non esenta però i più "pigri" a fare del loro meglio per non distaccarsi troppo dal gruppo e rallentare eccessivamente le attività.

Per altre informazioni generali su come essere più sostenibili clicca [QUI](#)

CLIMA

Il clima della Liguria è mediterraneo e mite. La presenza del mare e delle montagne vicine mantiene le temperature stabili e limita gli eccessi.

Gli inverni sono generalmente poco freddi, soprattutto sulla costa, con temperature che raramente scendono sotto i 5-7 °C.

Le primavere sono piacevoli e soleggiate, con temperature moderate.

Le estati sono calde ma spesso ventilate, quindi meno afose rispetto ad altre zone d'Italia.

Gli autunni restano miti, ma sono il periodo con piogge più frequenti, soprattutto tra ottobre e novembre. La vicinanza tra mare e Appennini crea differenze tra costa ed entroterra: lungo il mare il clima è più dolce, mentre all'interno può essere più fresco e piovoso.

È un clima che invita alla lentezza, alla contemplazione e ai soggiorni che curano l'animo.

CUCINA

La cucina ligure, semplice e saporita, mischia ingredienti poveri di terra e mare con un uso abbondante di erbe aromatiche e olio d'oliva. Nei secoli si è arricchita grazie alle influenze mediterranee che ancora oggi ci ricordano di un popolo di marinai e contadini.

Troviamo piatti squisiti come il **pesto**, le **trofie**, la **farinata**, la **torta pasqualina**, specialità di mare come il **cappon** magro e dolci più frugali come il **pandolce**, i **gubeletti** e i **quaresimali**.

PER SAPERNE DI PIÙ

Guide:

Liguria Vagabondaggi letterari in riviera – Letizia Cavicchioli - Polaris Editore

METTI UN LIBRO NELLO ZAINO

"Ossi di seppia" di Eugenio Montale

Raccolta di poesie di uno dei più importanti autori del 900

"Un incantevole aprile" di Elizabeth von Armin

Il libro racconta la storia di quattro donne inglesi, molto diverse tra loro, che decidono di trascorrere un mese di vacanza insieme in un castello affacciato sul mare in Liguria, vicino a Portofino, durante il mese di aprile.

Il soggiorno in Italia, immerso nella natura, nel sole e nella bellezza del paesaggio, diventa per tutte un'esperienza trasformativa. Il clima, il silenzio e la libertà favoriscono introspezione, riconciliazioni e cambiamenti interiori: le tensioni iniziali lasciano spazio alla comprensione reciproca, alla rinascita emotiva e a una nuova apertura verso gli altri. Durante il mese, anche i mariti di Lotty e Rose raggiungono il castello, e il viaggio si rivela l'occasione per riscoprire l'amore e la comunicazione all'interno delle coppie. Per ciascuna donna, aprile rappresenta un momento di rinnovamento, in cui la bellezza esteriore del luogo riflette una trasformazione interiore.

“**Ridammi la mano**” di Ernesto Anderle (Roby il pettirosso)

Le più belle canzoni e le frasi più significative di Fabrizio De André interpretate dal disegno romantico di Ernesto Anderle

LE LIBRERIE SONO UN PATRIMONIO DELL'UMANITA': OGNI VOLTA CHE UNA LIBRERIA CHIUDE, DIVENTIAMO TUTTI UN PO' PIU' POVERI E PIU' SOLI.

Fai anche tu un piccolo passo: se ti è possibile, ordina e acquista i tuoi libri presso la tua libreria di fiducia evitando di acquistare on-line.

**GLI ALIENI
SONO FRA NOI:
COMBATTIAMOLI
INSIEME!**



Four Seasons Natura e Cultura aderisce al progetto Life ASAP – Alien Species Awareness Program (programma di consapevolezza sulle specie aliene).

COSA SONO.

Le *specie aliene* sono quelle specie trasportate dall'uomo in modo volontario o accidentale al di fuori della loro area d'origine. Tra gli animali, sicuramente la *zanzara tigre* è il caso più conosciuto di specie aliena invasiva.

Non tutte le specie aliene sono invasive, lo diventano solo quelle che nell'area di introduzione trovano le condizioni ottimali per riprodursi e diffondersi causando danni ecologici, economici e sanitari.

PERCHÈ COMBATTERLE.

Le *specie aliene* invasive sono una delle principali cause di perdita di biodiversità e sono una minaccia per l'esistenza di moltissime specie autoctone oltre che per la salute umana. L'impatto sociale ed economico delle specie aliene invasive è stimato in oltre 12 miliardi di euro ogni anno nella sola Unione europea. Delle 12.000 specie aliene segnalate oggi in Europa, più di 3.000 sono presenti in Italia, di cui oltre il 15% sono invasive.

MAGGIORE CONSAPEVOLEZZA.

I nostri comportamenti sono spesso determinanti e scatenanti il fenomeno, ad esempio quando piantiamo nei nostri giardini piante invasive, rilasciamo una tartarughina in uno stagno o, ancora, trasportiamo inavvertitamente semi o insetti nei nostri bagagli rientrando da un viaggio.

COSA POSSIAMO FARE A CASA.

1) Se non siamo in grado di mantenere in casa o in giardino i nostri animali alieni, non rilasciamoli né in un parco urbano né tantomeno in natura, piuttosto riportiamoli al negoziante o nelle apposite strutture pubbliche di accoglienza.

2) Non piantiamo mai specie aliene vegetali in natura (prati, boschi, stagni, dune, ecc.). Se proprio vogliamo delle piante ornamentali aliene nel nostro giardino facciamo sì che non esista il rischio che possano propagarsi e diffondersi.

COSA POSSIAMO FARE IN VIAGGIO.

Facciamo attenzione a non acquistare o trasportare volontariamente o involontariamente specie aliene. Prima di tornare a casa, laviamo gli scarponi sotto acqua corrente per eliminare semi, spore o piccoli organismi. Nel dubbio, chiedi alla guida del tuo viaggio maggiori informazioni al riguardo.



VIAGGIA NATURALE



IL TURISMO SOSTENIBILE

COS'È IL TURISMO SOSTENIBILE?

Il principio fondamentale del turismo sostenibile è lo stesso del più generale sviluppo sostenibile: **attingere a risorse del presente, come natura e città d'arte, con tutti i ragionevoli limiti che impone la preoccupazione per il futuro.**

Il concetto di turismo sostenibile non aveva riconoscimento istituzionale fino al 1995, anno della prima Conferenza mondiale sul turismo sostenibile tenuta a Lanzarote, nelle isole Canarie, un convegno straordinario con più di seicento relatori provenienti da tutto il mondo.

Al termine della Conferenza, dopo lunghe e accese discussioni, fu redatta la Carta di Lanzarote, che adattava la strategia dello sviluppo sostenibile al mondo del turismo. Oggi considerata una pietra miliare nella storia del turismo sostenibile, individuava 14 punti e conteneva un Piano di Azione del Turismo sostenibile.

L'ECOTURISMO

La parola "ecoturismo" indica una forma di **turismo basato sull'amore e il rispetto della natura**. La motivazione più grande dell'ecoturista è l'osservazione e l'apprezzamento della natura e delle forme culturali e tradizionali dei popoli che la abitano.

Tutti siamo consapevoli dell'impatto che i viaggiatori possono avere nelle zone visitate e quindi desideriamo preservarne i valori ambientali e sociali. **Con l'ecoturismo è possibile sostenere la protezione di aree naturali anche attraverso la produzione di benefici economici per le comunità locali.**

Questo è il vero spirito del viaggio. Potrete immergervi nella realtà locale senza alterarne gli equilibri, ma nello stesso tempo offrendo possibilità di guadagno e di lavoro, incrementerete la coscienza di conservazione degli aspetti naturali e culturali presso la gente del luogo.

Cosa si propone l'ecoturismo attraverso gli operatori e i viaggiatori?

- **Proteggere l'ambiente** naturale e il patrimonio culturale del luogo.
- **Cooperare con le comunità locali** assicurando dei benefici economici con la presenza dei viaggiatori.
- **Rispettare la natura** e le popolazioni dei luoghi visitati.
- **Conservare flora, fauna** e zone protette.
- **Rispettare l'integrità delle culture locali** e delle loro abitudini.
- **Seguire le leggi e le regole dei paesi** visitati combattendo e scoraggiando l'abusivismo e le forme illegali di turismo (prostituzione e sfruttamento dei minori, acquisto di materiale esotico, etc.).
- **Dare sempre informazione**, anche agli altri turisti, sull'ecoturismo e i suoi principi.

A volte contrattare per qualche dollaro un souvenir può togliere a chi lo vende il minimo di sussistenza, mentre per noi è solo un gioco. Questo è un piccolo esempio per capire che anche un solo gesto può lasciare una traccia profonda sul nostro percorso.



L'IMPEGNO DI FOUR SEASONS NATURA E CULTURA PER LA SOSTENIBILITÀ

**Dal 1993 in Italia promuoviamo la cultura del turismo green e consapevole.
Da sempre siamo impegnati nella diffusione del viaggio autentico guidati dalla
passione per la natura, da vivere insieme e in sicurezza.**

I nostri viaggi sono da sempre gestiti in modo responsabile e sostenibile

- **Abbiamo sempre creduto in quattro semplici principi guida:**

- » che le comunità locali debbano beneficiare della nostra visita
- » che ogni destinazione è prima di tutto la casa di qualcun altro
- » che dovremmo lasciare i posti come vorremmo trovarli
- » che viaggiare debba arricchire emotivamente e culturalmente

- **Compensiamo la CO₂ prodotta dai nostri viaggi grazie a Climate Care**



Tutti i nostri viaggi sono a “zero CO₂”

Four Seasons Natura e Cultura attraverso Climate Care aiuta a ridurre l'emissione di gas serra finanziando progetti trasparenti di compensazione del CO₂ emesso dai trasporti dei nostri viaggi!

Four Seasons Natura e Cultura utilizza una parte delle quote di partecipazione per compensare l'impatto sul clima causato dal viaggio dei propri partecipanti, tramite il finanziamento di iniziative di abbattimento delle emissioni di CO₂.

Queste riduzioni sono fatte attraverso una serie di progetti trasparenti e contribuiti in tecnologie di energia sostenibili che non sono efficaci solo contro il cambio del clima ma possono portare anche estesi benefici alle comunità di tutto il mondo.

Calcola e compensa autonomamente emissioni provenienti dal volo aereo, dai viaggi in macchina e dall'uso di energia in genere durante il viaggio.

Per saperne di più sui progetti, visita www.climatecare.org o contatta Four Seasons Natura e Cultura.



- Siamo soci di AITR, l'Associazione Italiana Turismo Responsabile, e ne applichiamo e diffondiamo i criteri ai nostri partecipanti durante i viaggi: www.aitr.org
- Prepariamo tutti i nostri viaggi seguendo le linee guida delle carte di qualità degli organismi a cui aderiamo e ne applichiamo il più possibile i principi fondanti e inoltre:
 - » includiamo sempre un'esperienza educativa e di interpretazione;
 - » prevediamo un comportamento responsabile da parte dei partecipanti;
 - » organizziamo i viaggi in modo artigianale su piccola scala e per piccoli gruppi;
 - » usiamo il più possibile strutture ricettive e servizi gestiti da locali e non appartenenti a catene o network internazionali.



Le nostre guide sono iscritte ad AIGAE, Associazione Italiana Guide Ambientali Escursionistiche. Un marchio di qualità che garantisce professionalità, passione, competenza e sicurezza.



Four Seasons Natura e Cultura è socio di AITR, Associazione Italiana Turismo Responsabile, di cui condivide i principi che applica a tutti i propri viaggi.



THE CODE
Organizzazione mondiale
contro il turismo sessuale
e l'abuso sui minori



FIAVET, Associazione
Italiana Agenti di Viaggio,
aderendo al Fondo di
Garanzia delle Imprese
Turistiche



Four Seasons Natura
e Cultura è socia di
Interpret Europe



rete italiana di imprese per un turismo attivo e sostenibile

ANCHE IL VIAGGIO PIÙ LUNGO COMINCIA CON UN PASSO. IL TUO.

CURIOSI DI NATURA VIAGGIATORI PER CULTURA