

2026
SCHEMA VIAGGIO
 Dal 16 al 29 agosto 2026

SEYCHELLES AVVENTURA

Itinerari inesplorati e adrenalina pura fra mare e natura!



SPECIALE PERCHÈ

- Il trekking verso la spiaggia sperduta di Anse Marron a La Digue
- Le escursioni in barca per cercare isole solitarie e mari illibati
- Il trekking nella giungla che terminano in inaccessibili spiagge paradisiache

AREE DI RILEVANZA NATURALISTICA

- La Vallée de Mai a Praslin
- Curieuse, l'isola delle testuggini giganti
- Il Morne Seychelloise National Park

Un modo nuovo e originale per vivere le Seychelles attraverso la scoperta di spiagge sconosciute alla maggioranza delle persone e itinerari nella foresta spesso percorsi a malapena anche dagli abitanti locali, il tutto per arrivare a spiagge e mari lambiti non dal piede dell'uomo ma solo da acqua, sabbia e sole. Sentirsi esploratori nel bel mezzo dell'Oceano Indiano sarà ben presto la normalità, così come la meraviglia di ciò che vedremo diventerà ben presto una consuetudine alla quale, però, non ci abitueremo facilmente! Attraverso percorsi di media difficoltà andremo a rivelare tutti i segreti di Mahé, con trekking nella giungla intensi e gratificanti che termineranno sempre e comunque con bagni nelle spiagge più belle dell'isola. Le sorprese saranno dietro ogni angolo, così come la varietà delle giornate e degli itinerari che renderà ogni attività unica e irripetibile. Le giornate saranno alternate anche da escursioni in barca che ci porteranno a scoprire la vera vita marina in parchi protetti e isolotti lontani dalla costa, dove snorkeling, sole e pranzi sulla spiaggia la faranno da padrone. Ancora trekking e mare ci accompagneranno a Praslin, isola selvaggia ma ospitale, che percorreremo in lungo e largo attraversandola con trekking spettacolari che uniscono alcune delle spiagge più famose dell'Oceano Indiano, fra le quali Anse Lazio e Anse Georgette. E' anche la patria del Coco de Mer, l'albero dei record, che vedremo nella leggendaria Vallée de Mai che ci riserva un contatto davvero ravvicinato con questi alberi monumentali. Gran finale del tour a La Digue, l'isola preistorica dove le biciclette e i piedi ancora non sono stati soppiantati dai mezzi di trasporto a motore. Qui potremo godere delle sue bellezze conturbanti sia in terra che in mare, con escursioni nelle isole antistanti, prima di avventurarci verso quella che viene considerata la spiaggia più inaccessibile delle Seychelles, quella Anse Marron che si schiuderà ai nostri occhi solo dopo un'escursione di un'intera giornata camminando su sentieri, su sabbia e...in acqua, anche arrampicandoci sulle rocce quando necessario, il tutto per riscuotere il meritato premio che vale davvero tutte le nostre piacevoli fatiche!

**Viaggio organizzato in collaborazione
 con l'Ente del Turismo delle Seychelles**



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



Sister Islands



Ile Cocos



La Digue



Isola di Praslin



Mahé Morne Seychelloise



Anse Marron

ILE COCOS

Minuscola isola poco distante da La Digue, non viene utilizzata tanto per escursioni al suo interno quanto per effettuare snorkeling e immersioni nel ricchissimo mare che la circonda. Spesso è un punto di approdo delle barche all'interno di una giornata più variegata, che include anche altre isole. Una volta fermata la barca, i turisti possono tuffarsi in acqua con maschera e pinne per cercare pesci pappagallo, pesci farfalla, cernie, murene, tartarughe marine, pesci soldato, trigoni maculati, carangidi, pesci scorpione, pesci pipistrello e stelle marine.

GRANDE SOEUR/PETITE SOEUR

Le cosiddette "isole sorelle", le Sister Islands, si trovano a circa 6 km da La Digue, ma possono essere raggiunte per delle splendide escursioni sia dalla stessa La Digue che da Praslin.

Sono vicine di casa di altre due isole famose per la loro bellezza, ovvero Felicità e Coco Island, e rappresentano una meta privilegiata per le gite giornaliere con pic-nic o barbecue sulla spiaggia, unite alle splendide spiagge e al mare ricchissimo di fauna marina, che può essere esplorato sia semplicemente facendo lo snorkeling lungo la barriera corallina che, per gli appassionati, con immersioni mai troppo difficili ma sempre estremamente interessanti.

LA DIGUE

La più straordinaria delle isole delle Seychelles, un piccolo scrigno nel cuore dell'Oceano Indiano. Qui le macchine quasi non esistono (ve ne sono poco meno di 50 in tutta l'isola), e i trasporti avvengono in bicicletta o a piedi.

Le tartarughe giganti girano per l'isola indisturbate, uccelli unici come il Paradise Flycatcher sorvolano le nostre teste lungo le spiagge o nella riserva interna di Veuve, ma soprattutto mare, sabbia e tranquillità rendono un soggiorno a La Digue davvero unico. Circondata dalle isolette di Félicité, Marianne e Sisters Islands, La Digue è la quarta isola in ordine di grandezza delle Seychelles (dopo Aldabra, Mahé e Praslin).

Camminando fra profumi di vaniglia e banani, omaggiando la vista con splendide orchidee e ammirando gli imponenti alberi di takamaka (che è anche il nome del famoso rum delle Seychelles), si raggiungono le spiagge che hanno giustificato il nome di Eden per queste isole: Anse Source d'Argent, Grand Anse, Petite Anse e Anse Cocos sono sole alcune fra le straordinarie spiagge di La Digue.

Se poi avete voglia di camminare, qui avete più di una ragione per farlo... Volete raggiungere spiagge nascoste dove pochissimi posano il piede? Affrontate allora l'avventuroso trekking verso Anse Marron, per poi concedervi un bagno in queste acque cristalline. Cercate un punto panoramico da cui scattare le foto più belle? Potete intraprendere la salita verso il Nid d'Aigle, il nido dell'aquila, dove vi concederete anche un drink fresco a base di frutta esotica. Volete curiosare fra le usanze locali?

Concedetevi una passeggiata lungo la costa, per osservare la costruzione delle barche in legno, l'estrazione della copra dalla noce di cocco, o semplicemente sentendo i profumi del cibo cucinato nelle case e poi proposto ai turisti nei numerosi take away.

MAHE'

E' l'isola più grande delle Seychelles, dove arrivano anche tutti i voli internazionali. Contiene la capitale, Victoria, interessante centro in stile vittoriano, sede anche di tutti gli organi governativi del Paese.

Circa il 91% della popolazione delle Seychelles risiede a Mahé, dove si trova un vero e proprio crogiuolo di razze, lingue e religioni diverse, tutte in convivenza pacifica fra loro.

Oltre alla bellezza del mare, Mahé è interessante anche dal punto di vista dell'escursionismo, potendo contare sul Morne Seychelloise, che arriva quasi a 1000 metri di altezza.

Nell'escursione che porta sul Morne Seychelloise (noi abbiamo scelto di percorrere nelle nostre escursioni il Copolia Trail, uno dei vari trekking che lo attraversano fino ad arrivare quasi in cima) sarà possibile ammirare tutte le maggiori piante esotiche di queste isole tropicali, dalla vaniglia alla cannella, oltre a specie interessanti di piante carnivore.

Tutti i principali mezzi di trasporto per le altre isole delle Seychelles, siano traghetti, aliscafi o aerei, partono da Mahé.

UN IMPORTANTE RICONOSCIMENTO

Il viaggio "Seychelles, trekking, foreste e spiagge" di Four Seasons Natura e Cultura ha ottenuto un prestigioso riconoscimento per il Turismo Cultura dell'UNESCO



INFORMAZIONI GENERALI

QUANDO	PARTENZA SPECIALE: dal 16 al 29 agosto 2026 (14 giorni/13 notti, di cui 1 in volo)
COME	Viaggio di gruppo con guida Four Seasons (min. 5 max. 16 partecipanti)
GUIDA	Giulia Gallinetta (iscritta nel Registro Italiano Guide Ambientali Escursionistiche) <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  ; escursioni in barca; snorkeling con approfondimento sui pesci della barriera corallina; la ricerca delle tartarughe giganti; i percorsi nella giungla tropicale; enogastronomia locale. Le escursioni sono di media difficoltà, accessibili a tutti coloro dotati di un minimo di allenamento. I trekking non hanno dislivelli eccessivi, ma richiedono un minimo di impegno per l'ambiente nel quale si svolgono, una giungla tropicale che, seppur totalmente priva di animali o insetti pericolosi, potrebbe comunque presentare terreni sconnessi o con fondo bagnato. <i>Dettagli sulla scala di difficoltà sono riportati sul ns. catalogo, sul ns. sito o cliccando QUI</i>
DOVE DORMIAMO	Hotel/guest house in tre isole diverse, Mahé, Praslin e La Digue
PASTI INCLUSI	Trattamento di mezza pensione, con colazione e cena in hotel.
PASTI NON INCLUSI	Pranzi autogestiti, normalmente acquistati nei take-away o nei supermercati. Possibilità spesso di pranzare direttamente in spiaggia con cibo locale cucinato al momento. Considerare una spesa di circa 150,00€ per i pranzi dell'intero viaggio.
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	PARTENZA SPECIALE DA ROMA E MILANO CON EMIRATES Voli con conferma immediata a tariffa garantita

DA ROMA

16.08.2026	Roma Fiumicino	Dubai	EK 098	15.45	23.30
17.08.2026	Dubai	Mahe'	EK705	02.15	06.50
29.08.2026	Mahe'	Dubai	EK706	08.25	12.55
29.08.2026	Dubai	Roma Fiumicino	EK095	15.45	20.05

DA MILANO

16.08.2026	Milano Malpensa	Dubai	EK206	14.15	22.20
17.08.2026	Dubai	Mahe'	EK705	02.15	06.50
29.08.2026	Mahe'	Dubai	EK706	08.25	12.55
29.08.2026	Dubai	Milano Malpensa	EK091	15.35	20.15

Costo da Roma e Milano: € 1.290,00
(tasse aeroportuali e bagaglio in stiva inclusi)

DOCUMENTI

- **Passaporto** valido per tutta la durata del viaggio
- **Visto:** necessario, rilasciato al momento dell'arrivo nel Paese e preceduto da una richiesta on-line (costo 10€)
- **Voucher delle strutture alberghiere** (fornito da noi)
- Stampa cartacea della ricevuta del biglietto di andata e ritorno

Normative specifiche per i minori. Maggiori info su www.viaggiare Sicuri.it

TRASPORTI LOCALI

Pulmino a noleggio con autista locale.

PROGRAMMA DI VIAGGIO

1° GIORNO 16.08.2026

ITALIA – MAHE'

Partenza dall'Italia con volo di linea per Mahé, con arrivo il giorno successivo. Pasti e pernottamento a bordo.

2° GIORNO 17.08.2026

MAHE' – Arrivo e primi bagni a Beau Vallon

Arrivo, trasferimento in hotel e, se disponibili, assegnazione delle camere riservate. Dopo un po' di riposo, ci sposteremo nella spiaggia di Beau Vallon per relax e mare, godendoci il nostro primo bagno alle Seychelles in una delle spiagge più famose dell'isola.

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.

3° GIORNO 18.08.2026

MAHE' – Il Copolia Trail, Anse Takamaka

Prima parte della giornata dedicata ad un trekking nello scenografico Morne Seychelloise National Park, il Copolia Trail, circondati dalle palme, attraversando la foresta tropicale in un percorso ombreggiato.

Dislivello: 200m – **Lunghezza:** 3km – **Durata:** 2:00h – **Difficoltà:** 🐾

Per pranzo proveremo l'esperienza di un take-away, un modo di mangiare tipico dei locali che ci permetterà di iniziare ad assaporare i cibi delle Seychelles.

In seguito ci sposteremo ad Anse Takamaka per scoprire una nuova spiaggia, una delle più famose delle Seychelles, immersa in uno scenario naturalistico davvero eccezionale!

Trascorreremo il pomeriggio fra bagni, snorkeling (qui i fondali sono meravigliosi), relax in spiaggia e, per chi lo vorrà, un aperitivo con vista mare sul caratteristico bar in legno (e senza pavimento, con la sabbia sotto i nostri piedi!) adagiato direttamente sulla spiaggia.

Rientro in hotel per cena e pernottamento.

4° GIORNO 19.08.2026

MAHE' – Trekking Mare Aux Cochons; cascate Port Glaud; spiaggia di Port Launay

Un sentiero straordinario, nel cuore della foresta fra piante endemiche e giardini naturali che sembrano usciti da un film. Partendo dalla costa est attraverseremo tutta l'isola fino a raggiungere

uno stagno dentro la vegetazione, fra antichi ponti in pietra dei primi missionari, cascate, piscine naturali e tante piante tropicali.

Antiche distillerie nascoste fra questi monti ci accompagneranno in scorci che sembrano usciti da un ambiente giurassico, prima di intraprendere la nostra discesa verso la costa ovest fra piante imponenti e panorami mozzafiato sul mare. Gran finale del sentiero attraversando le mangrovie e terminando nelle cascate di Port Glaud, dove potremo anche tuffarci.

Dislivello: 240m – **Lunghezza:** 12km – **Durata:** 6:00h – **Difficoltà:** 

Termineremo la giornata andando sulla costa occidentale dell'isola per rilassarci nella baia protetta di Port Launay, una splendida spiaggia famosa per le sue acque calme e cristalline, nuotando, riposando e facendo snorkeling dopo il trekking mattutino fra cielo azzurro, sabbia bianca e rocce rosse granitiche che si immergono in acque turchesi.

Rientro in hotel per cena e pernottamento.

5° GIORNO
20.08.2026

MAHE' - Trekking per la spiaggia di Anse Major

Oggi intraprenderemo totalmente a piedi un trekking verso la spettacolare e nascosta Anse Major, non raggiungibile da nessuna strada, ma solo a piedi. Il percorso è davvero spettacolare, in un susseguirsi di suggestivi scorci a strapiombo sul mare oppure verso i massi granitici avvolti dalle nubi, costeggiando incredibili scivoli di granito che si tuffano verso il mare e un gran contrasto cromatico fra il nero e il rossastro delle rocce, il blu del mare, lo smeraldo della vegetazione e i riflessi del cielo.

La spiaggia dove arriveremo, che si apre davanti ai nostri occhi come un miraggio è un paradiso dove non arrivano strade, riservato solo a coloro che, come noi, abbiano camminato nella giungla per raggiungere questo meritato premio!

Dislivello: 150m – **Lunghezza:** 6km – **Durata:** 3:00h – **Difficoltà:** 

Il rientro nel pomeriggio potrà essere effettuato a piedi oppure in barca, per vedere da un altro punto di vista lo spettacolare percorso della mattinata.

Rientro in hotel, cena e pernottamento.

6° GIORNO
21.08.2026

MAHE' - PRASLIN – Le spiagge del versante orientale

In mattinata, trasferimento in aliscafo a Praslin, la seconda isola in ordine di grandezza dell'arcipelago.

Un nostro incaricato provvederà al trasferimento dei bagagli in hotel.

Nella nostra prima giornata di Praslin ci dedicheremo alla scoperta delle spiagge meno frequentate della parte orientale dell'isola, attraverso un percorso poco conosciuto, che potrà regalarci grandi scorci e, ancora una volta, una vita marina davvero affascinante.

Dislivello: 100 m – **Lunghezza:** 3 km – **Durata:** 1:30 ore – **Difficoltà:** 

Rientro in hotel, cena e pernottamento.

7° GIORNO
22.08.2026

PRASLIN – Escursione all'Isola di Curieuse e Anse Volbert

Oggi ci attende una giornata intensa composta da tante attività diverse, partendo con la barca e unendo trekking, snorkeling, scoperta delle testuggini giganti e un succulento pranzo in spiaggia!

Curieuse si raggiunge dopo un breve trasferimento in barca. Si tratta di una riserva naturale marina conosciuta in passato con il nome di Ile Rouge per via della sua terra rossa, dall'aspetto irregolare e accidentato, e che ospitò una colonia di lebbrosi situata ad Anse St. Joseph, rimanendo per decenni isolata da tutto, ragione che le conferisce un fascino unico. Prima di arrivare a Curieuse, ci concederemo una nuotata nel piccolo atollo disabitato di St. Pierre, che vanta una vita marina davvero eccezionale!

A Curieuse le tartarughe giganti girano libere ed indisturbate, andando alla ricerca di qualche turista disposto a fare loro i grattini sul collo che tanto amano!

L'isola è anche un luogo importante di nidificazione per le tartarughe marine. Un barbecue sulla spiaggia a base di pesce alla griglia completerà questa indimenticabile escursione!

Tempo a disposizione permettendo, termineremo la nostra giornata ad Anse Volbert per un bagno in un'acqua cristallina all'interno di una delle spiagge più rinomate delle Seychelles.

Rientro in hotel, cena e pernottamento.

8° GIORNO
23.08.2026

PRASLIN - Attraversamento della parte nord, Anse Lazio e Anse Georgette

Giornata dedicata a uno spettacolare trekking che ci porterà da Anse Lazio a Anse Georgette passando nell'entroterra e lungo la costa, un vero tuffo nella preistoria in una giungla inestricabile!

Partenza dalla splendida Anse Lazio, una lunga e ampia linea di sabbia bianca contornata da alberi di casuarina e takamaka, a cui dedicheremo l'intera mattinata fra snorkeling mozzafiato, bagni e pranzo in spiaggia. Intraprenderemo poi un sentiero che parte proprio dal margine delle rocce granitiche per arrivare in una delle spiagge più belle delle Seychelles, quell'Anse Georgette chiusa all'accesso via terra ma raggiungibile con il nostro trekking attraverso la costa, la cui vista normalmente lascia senza parole qualsiasi viaggiatore!

Dislivello: 190 m – **Lunghezza:** 3,5 km – **Durata:** 3:00 ore – **Difficoltà:** 🐾

A fine camminata, rimaniamo in spiaggia per rilassarci, nuotare e fare snorkeling.

Rientro in hotel, cena e pernottamento.

9° GIORNO
24.08.2026

PRASLIN – Vallée de Mai - LA DIGUE - Costa Ovest, giro dell'isola

Prima colazione di buon mattino e partenza per Vallée de Mai.

Dichiarata Patrimonio dell'Umanità dall'UNESCO, è l'unico luogo al mondo dove la rara palma del coco de mer cresce allo stato naturale. Nel ruscello che attraversa il parco si possono osservare il granchio e il gambero gigante di acqua dolce; tra le fronde è invece possibile scorgere il rarissimo pappagallo nero, il colibrì e il merlo delle isole.

Camminando nella foresta, si incontrano cedri, felci, piante di ananas, le orchidee della vaniglia, acacie, bambù, guaiave, manghi e banani.

Al termine trasferimento direttamente al porto, dove troveremo i nostri bagagli e partenza per l'ultima isola del nostro tour La Digue.

Al termine trasferimento in barca all'isola di La Digue (15' di aliscafo).

Check-in in hotel e ritiro delle bici con le quali andremo alla scoperta dell'isola

Conosciuta come l'isola con le spiagge più belle del Paese, vanta la gente più cordiale e l'atmosfera più serena e rilassante delle Seychelles, dove le biciclette e il carro dei buoi sono preferiti alle

macchine (ve ne sono meno di 50 in tutta l'isola!). Il ritmo della vita è necessariamente più lento, sia che ci si rilassi sulla spiaggia sia che si pedali per andare in un ristorante per un pranzo tropicale.

Inizieremo a pedalare lungo tutta la costa per ammirare le meraviglie di quest'isola e assaporare ogni singolo lembo di spiaggia, partendo da Anse Severe e arrivando alle spiagge più isolate della parte nord, prima di concederci un bel succo di frutta tropicale energetico e ripartire verso la zona sud.

Ritorno in hotel, poi cena e pernottamento.

10° GIORNO 25.08.2026

LA DIGUE – Trekking e mare fra Grand Anse, Petit Anse ed Anse Cocos

Oggi ci attende una giornata piena di attività, fra bici, trekking, relax nelle piscine naturali e uno spettacolare pranzo in spiaggia!

Prima ci muoveremo in bicicletta verso le spiagge del sud, tra cui Grand Anse e, con un breve trekking, prima a Petit Anse e poi alla straordinaria e incontaminata Anse Cocos, dove ci dedicheremo alle attività balneari e al relax, camminando nella sua spiaggia bianca e bagnandoci nella sua piscina naturale, un vero gioiello dell'Oceano Indiano!

Dislivello: 100m – **Lunghezza:** 4km – **Durata:** 2:00h – **Difficoltà:** 🐾

Pranzo direttamente in spiaggia, e ancora mare e sole nel pomeriggio, scegliendo fra le tre vicine la spiaggia che più si adatta al proprio gusto!

Rientro in hotel, cena e pernottamento.

11° GIORNO 26.08.2026

LA DIGUE – Trekking verso Anse Marron; Anse Source d'Argent

Oggi intraprenderemo un trekking impegnativo ma davvero straordinario, attraverso il quale raggiungeremo una delle spiagge più nascoste e incontaminate delle Seychelles. Fra sentieri nascosti e piccole scalate delle rocce, fra tratti in acqua e tratti sulla terra ferma, dopo aver raggiunto e superato Anse Songe e Grand L'Anse, giungeremo infine alla leggendaria Anse Marron dove, all'interno di una piscina naturale, attenderemo in completo relax che ci venga preparato il pranzo sulla spiaggia.

Nel pomeriggio, proseguiremo il nostro trekking che terminerà, dopo un tratto finale in acqua, nella spiaggia più famosa delle Seychelles, quella Anse Source d'Argent che fa da sfondo alle fotografie più belle di queste isole, dove attenderemo il tramonto.

Dislivello: 20m – **Lunghezza:** 5km – **Durata:** 6:00h – **Difficoltà:** 🐾🐾

Rientro in hotel per cena e pernottamento.

12° GIORNO 27.08.2026

LA DIGUE – Escursione in barca verso le Sister Islands e Ile Cocos

Giornata dedicata all'esplorazione delle isole intorno a La Digue, attraverso una piacevole escursione in barca che ci porterà a esplorare e a fare lo snorkeling intorno alle isole "sorelle" (Grande Soer e Petite Soer) e intorno a Ile Cocos. Pesci colorati, coralli e con un po' di fortuna anche le tartarughe allietano la nostra esplorazione dei fondali.

Rientro a La Digue per pranzo, e pomeriggio libero da trascorrere a proprio piacimento facendo shopping prima della partenza (La Digue è perfetta per gli ultimi acquisti) oppure godendoci ancora qualche ora di mare e sole in una delle sue spiagge paradisiache.

Rientro in hotel per cena e pernottamento.

13° GIORNO 28.08.2026

LA DIGUE - MAHE' – Visita di Victoria

In mattinata prenderemo l'aliscafo da La Digue per Mahè. Ci dedicheremo poi alla visita di Victoria, una delle più piccole capitali del mondo. Il nome della città viene dall'omonima famosa regina, ed è anche la sola vera città di tutto l'arcipelago, con 30.000 abitanti. Visiteremo il mercato, chiamato bazar, costruito nel 1840, il centro nevralgico della città. Vedremo poi come convivono in poche centinaia di metri un tempio induista, una cattedrale cattolica e una anglicana. Cammineremo poi per le strade "vittoriane" dello shopping, per gli ultimi acquisti prima del rientro. Rientro libero in hotel e, tempo a disposizione permettendo, ultime ore di relax al mare. Cena e pernottamento in hotel.

14° GIORNO
29.08.2026

ITALIA

Di buon mattino, trasferimento in aeroporto. Disbrigo delle formalità doganali e partenza per l'Italia. Arrivo in serata e....

Arrivederci al prossimo viaggio!

**ABBIGLIAMENTO
E ATTREZZATURA
obbligatoria...**

Scarponi da trekking leggeri, giacca a vento antipioggia o mantellina, abbigliamento comodo, pratico ed estivo, borraccia, zaino, cappellino, torcia elettrica (consigliata frontale), occhiali da sole e crema solare alta protezione, possibilmente coral friendly. Costume da bagno e telo da mare. Repellente per le zanzare (consigliato Autan Tropical). Maschera, boccaglio e eventualmente pinne per lo snorkeling. Scarpette "da scoglio" (l'ingresso in acqua in alcune spiagge potrebbe essere difficoltoso e le scarpette vi proteggono dalla presenza di coralli). Portare bagnoschiuma e shampoo, possibilmente ecofriendly (non forniti dalle strutture ospitanti). [Per altre informazioni generali sull'attrezzatura e sull'abbigliamento clicca QUI](#)

... e consigliati

Pantaloni lunghi, ma leggeri per alcune escursioni; scarpe comode per le visite ai monumenti e alle cittadine; copri zaino; magliette; maglia di lycra per il bagno al mare; canottiere; calzoncini corti, ciabattine, macchina fotografica subacquea e spray antizanzare. Per la bicicletta: calzoncini da ciclista imbottiti per chi soffre il sellino! Una catenella con un lucchetto per chiudere la propria bici.

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!

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 MARSIANO
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

Quota individuale di partecipazione:

€ 2.190,00

(In camera doppia condivisa)

Supplemento camera singola: € 480,00

Sistemazione in singola: sempre su richiesta e a disponibilità limitata.

LA QUOTA COMPRENDE:

pernottamento in hotel/guest house, in camere doppie con servizi privati; mezza pensione, dalla cena del primo giorno alla 1a colazione dell'ultimo; noleggio di pulmino con autista per tutti i trasferimenti del viaggio; assistenza di Guida Ambientale Escursionistica per tutta la durata del viaggio; noleggio delle biciclette a La Digue per quattro giorni; escursione in barca al Parco Nazionale Isola di Curieuse con pranzo incluso; escursione ad Anse Marron a La Digue con pranzo incluso; escursione in barca di mezza giornata alle Sister Island.

N.B. su alcune partenze la guida potrebbe partire da un aeroporto diverso da quello degli altri partecipanti, o essere già in loco all'arrivo.

LA QUOTA NON COMPRENDE:

spese di apertura pratica; volo A/R dall'Italia e tasse aeroportuali; i pranzi in corso di escursione e le bevande (preventivare circa 150 € per tutto il viaggio); i traghetti fra le isole (vedi sotto); fondo cassa trasporti da versare all'atto dell'iscrizione (95€); le tasse di soggiorno (1,5€ a persona a notte); quanto non contemplato nella voce "La quota comprende".

FONDO CASSA COMUNE: € 95,00 a persona

Da versare unitamente alla quota viaggio al momento della prenotazione, a copertura delle spese di trasporto per i trasferimenti giornalieri con autista privato nelle isole, trasferimenti privati per le escursioni e trasferimenti bagagli ecc.

ALTRE SPESE NON INCLUSE

Traghetti interni: euro 160,00 a persona – pagabili sull'estratto conto al momento della prenotazione

- Mahè-Praslin
- Praslin-La Digue
- La Digue-Praslin-Mahè

Entrate ai parchi ed escursioni:

- *Ingresso Parco Nazionale Isola de la Curieuse* 300 rupie – (tassa d'accesso nella riserva **pagabile SOLO con carta di credito**)
- *Ingresso alla Vallee de Mai* euro 32,00 circa – **pagabile anche con carta di credito**
- *Entrata ad Anse Source d'Argent* rupie 150 (circa 10,00€) – **pagabile in rupie**
- *Entrata al Copolia Trail* rupie 110 (circa 7,00€) – **pagabile SOLO con carta di credito**
- *Tassa d'ingresso a Anse Major* rupie 150 (circa 10,00€) – **pagabile SOLO con carta di credito**

NB: la tassa d'ingresso sull'Isola Curieuse è pagabile **SOLO** con carta di credito. Per la Vallee de Mai, accettano anche la carta di credito.

SPESE DI APERTURA PRATICA: € 40,00 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.

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 è inclusa 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'



Potrai partire tranquillo per le vacanze e dovrai pensare soltanto a rilassarti e divertirti, grazie alle nostre polizze Nobis Assistance.

POLIZZA "TOUR" MEDICO/BAGAGLIO

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

POLIZZA ANNULLAMENTO "TRAVEL"

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

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. e ii.

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 delle Seychelles è un clima tropicale, caldo tutto l'anno, con poche variazioni di temperatura tra la notte e il giorno e non raggiunge mai estremi di caldo o freddo. La temperatura raramente scende sotto i 24 ° C o sale al di sopra di 32 ° C. Fatta eccezione delle isole coralline all'estremo sud, tutte le altre sono fuori dalla fascia ciclonica, il che fa delle Seychelles la destinazione ideale per tutti gli amanti del sole e delle spiagge. Possibile presenza di piogge improvvise.

FUSO ORARIO

Ora solare (invernale): +3 ore rispetto all'Italia

Ora legale (estiva): + 2 ore rispetto all'Italia

LINGUA	Inglese, francese e creolo
RELIGIONE	La religione principale è il Cattolicesimo con l'82%, che proviene dai primi coloni Europei, con a capo un Arcivescovo che risponde direttamente al Papa. La seconda religione sono i Protestanti. Sull'isola principale di Mahe è possibile trovare anche minoranze Induiste 2,5%, Islamiche 1,5, Buddiste 1%. In tutte le isole ci sono Chiese, da grandi a molto piccole anche nei villaggi più sperduti, che specialmente la domenica, giorno del Signore come da noi, si riempiono.
MONETA e BANCHE	Rupia (SRC) – Si può cambiare direttamente all'aeroporto di arrivo. Carte di credito accettate generalmente ovunque: Visa e Mastercard. Maestro non sempre accettato. Le banche osservano normalmente il seguente orario: dalle 8:30 alle 14:30 dal lunedì al venerdì; 8.30-11.00 il sabato.
ELETTRICITÀ	Voltaggio di 220 – 240 volt CA 50 Hz. Le Seychelles utilizzano le prese inglesi. Si consiglia di portarsi i necessari adattatori.
	
TELEFONO	Prefisso internazionale per chiamare dall'Italia +248. Prefisso per chiamare l'Italia +39. Ampia copertura della rete GSM (cellulari) con possibilità di roaming internazionale.
WI-FI	Presente in tutte le strutture alberghiere, nelle aree comuni.
SANITÀ	La situazione sanitaria del paese è relativamente soddisfacente, anche se gli ospedali forniscono di norma cure non specialistiche. Non è richiesto alcun vaccino. Pur non esistendo particolari rischi alimentari, consigliamo di premunirsi dei comuni medicinali da banco per curare i classici disturbi gastro-intestinali o generici stati infiammatori. Si consiglia, inoltre, di premunirsi di un repellente per insetti e di ricorrere a misure preventive, come indossare vestiario (durante il tardo pomeriggio, sera) che copra le braccia e le gambe. <i>NB nel pacchetto di viaggio è inclusa la "Polizza Medico-No Stop" a copertura delle spese mediche (con massimale; dettagli, coperture e limitazioni disponibili presso i ns. uffici o dalla guida).</i>
CUCINA	Il pesce la fa da padrone, sempre freschissimo e abbondante, e riprende le ricette della cucina francese (di cui risente l'influenza) adattate però alle caratteristiche proprie della cultura creola. Il pesce si trova cucinato alla griglia, al curry, al pomodoro, in varie salse, in crema di latte di cocco (davvero squisito), oppure ai frutti esotici. Anche il polpo è spesso presente nelle tavole, così come i frutti di mare. Il tutto sempre con il riso come accompagnante, che sostituisce il concetto del nostro pane. Molto diffusa anche la cucina italiana, anche se di fronte a tanto pesce squisito non se ne sente la mancanza...almeno nel breve periodo!
INDIRIZZI E NUMERI UTILI	Numeri utili: - Polizia Mahé: (+248) 4288000 - Polizia La Digue: (+248) 4234251 - Polizia Praslin: (+248) 4233251 - Pompieri, polizia o ambulanza: 999

Consolato Onorario Italiano a Mahé - P.O. Box 499, Le Rocher Mahé
Telefono: (+248) 43 44551 Fax: (+248) 43 44754

PER SAPERNE DI PIÙ

Guide :

Seychelles (EDT) di Carillet Jean
Seychelles Ed. Lonelyplanet

Internet:

www.seychelles.travel/it

www.virtualeseychelles.sc

Informazioni sulla sicurezza, scheda del paese e notizie utili: www.viaggiaresecuri.it.

**METTI UN LIBRO
NELLO ZAINO**

“Le isole della memoria e altri racconti” di Estenio Mingozzi,

Eros, un maturo e tranquillo benestante della bassa modenese è coinvolto in un terribile incidente. Per salvarlo devono trapiantargli una parte del cervello, proprio quella dove sta annidata la memoria lontana. Di colpo, quasi tutti i suoi ricordi spariscono nel nulla. Ma dopo un po' comincia a emergere la memoria dello sconosciuto donatore. Basterà il ricordo di una bella ragazza, in posa davanti a un paesaggio esotico, per scatenare in lui il bisogno di andare a cercarla. Ovunque si trovi. Inizia così un viaggio all'inseguimento della memoria. Una corsa disperata fin sotto l'equatore, da un'isola all'altra delle Seychelles, in mezzo all'oceano Indiano.

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
- Siamo membri attivi della rete italiana **ACTIVE ITALY**, rete di imprese per un turismo attivo e sostenibile: www.activeitaly.eu
- 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



ActiveItaly
SUSTAINABLE TRAVEL NETWORK

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