2027

SCHEDA VIAGGIO

Francia – NORMANDIA

Tra natura e cultura: spiagge, abbazie e scogliere





SPECIALE PERCHÈ

- Mont-Saint-Michel, l'abbazia che durante l'alta marea si trasforma in isola
- D-Day: tutti i luoghi dello sbarco e della battaglia di Normandia del 1944
- La Casa di Monet a Giverny

AREE DI RILEVANZA NATURALISTICA

- Il Parco Regionale des Boucles de la Seine Normande
- La palude intertidale di Mont-Saint-Michel



"Il blu del cielo, tutte le sfumature del verde. Per qualche giorno, ero stato lontano. E tornando, avevo capito quanto il verde mi fosse diventato essenziale...Il verde della Normandia... questo verde brillante che scivola fino alla riva del mare, sotto i meli in fiore... ". Abbiamo rubato queste righe a Philippe Delerme, autore di "La prima sorsata di birra", piccolo libro di culto sulle felicità semplici della vita. Benvenuti in Normandia, terra che ha saputo mantenere intatte le sue atmosfere autentiche: villaggi con le case a graticcio, abbazie e castelli tuffati nel verde, incantevoli porticcioli, campi recintati da siepi. E' la terra dei fiori colorati di Monet, del delizioso sidro di mele, delle bianche scogliere, delle più grandi maree d'Europa e delle cittadine dalla storia antica. E, ovviamente, è la terra del D-Day, il famosissimo sbarco in Normandia, la più grande operazione militare della storia, che avvenne proprio qui. Ma gli eventi sanguinosi e tristi di quei giorni troppo spesso offuscano agli occhi del grande pubblico i tanti deliziosi angoli di una regione tra le più amate di Francia, che noi cercheremo di scoprire. Passeggiare nelle tranquille viuzze di Rouen, il cui incredibile centro storico è tutt'ora costituito da case centenarie di legno e paglia, o affacciarsi sulle bianche scogliere di Etretat, che

affascinarono i primi impressionisti. Riposare e meditare nella penombra di grandiose cattedrali o di discrete abbazie di campagna. Ammirare lo spettacolo della marea dalla terrazza dell'Abbazia di Mont Saint Michel o sfiorarla passeggiando sulla spiaggia di Arromanches. Una serenità riacquistata, che aspetta anche voi.



Rouen



Giverny



Etretat



Bayeux



Mont Saint Michel



Omaha beach

Normandia

Oltre ad aver fatto da culla al movimento della pittura impressionista, e da paese natale a scrittori del calibro di Guy de Maupassant, la Normandia è anche la patria di…Arsenio Lupin! E' infatti in una grotta lungo la scogliera di Etretat, a nord della Senna, che l'autore Maurice Leblanc posiziona uno dei nascondigli segreti del ladro gentiluomo, e ne ambienta un intero racconto, "L'aiguille creuse".



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

INFORMAZIONI GENERALI

QUANDO	Dal 14 al 22 agosto 2027 (9 giorni /8 notti).
COME	Viaggio di gruppo con guida Four Seasons (min. 5 max 15 partecipanti).
GUIDA	Manuel Zucchini (iscritto nel Registro Italiano Guide Ambientali Escursionistiche -LI217). *Vuoi saperne di più sulla guida? Visita il nostro sito, sezione "Le nostre guide", o clicca QUI*
COSA FACCIAMO	Escursioni a piedi di difficoltà ; visite ed escursioni ai centri principali, alle abbazie rurali, ai monumenti più belli. Dettagli sulla scala di difficoltà sono riportati sul ns. catalogo, sul ns. sito o cliccando QUI
DOVE DORMIAMO	Hotel a 3 stelle a: • Honfleur, 3 notti • Granville, 3 notti • Bayeux, 2 notti
PASTI INCLUSI	Prima colazione in hotel.
PASTI NON INCLUSI	I pranzi al sacco autogestiti; le cene; le bevande ai pasti. Considerare circa 12,00/15,00 euro al giorno per i pranzi e 30,00/35,00 euro per le cene.
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	Voli di linea o low-cost per/da Parigi Charles de Gaulle (non incluso).
DOCUMENTI	• Passaporto valido per tutta la durata del viaggio • Tessera sanitaria • Normative specifiche per i minori. Maggiori info su www.viaggiaresicuri.it
TRASPORTI LOCALI	Minivan condotto dalla nostra guida. ***N.B.*** *In base al numero di partecipanti, in aggiunta al minivan condotto dalla nostra guida, potrà essere utilizzata un'auto a supporto o un secondo minivan.* **FORFAIT TRASPORTI: € 80,00 a persona** ***Versato al momento della prenotazione****, a copertura delle spese di trasporto non incluse (carburante, parcheggi, pedaggi ed eventuale tassa d'ingresso nella città, ove prevista).*
INIZIO E FINE DEL VIAGGIO	• ***Inizio viaggio:*** **alle ore 15:00 –** Parigi aeroporto Charles de Gaulle. • ***Fine viaggio:*** **alle ore 13:00 –** Parigi aeroporto Charles de Gaulle. **(partenza del volo dalle ore 15:00)**

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

PROGRAMMA DI VIAGGIO

1° GIORNO **PARIGI | HONFLUER – Incontro con la guida e partenza per Honfleur con tappa a Giverny**

Arrivo in aeroporto a Parigi e incontro con la guida. Si parte dalla città in direzione Honfleur, faremo una tappa intermedia a Giverny, città dove il famoso pittore Claude Monet visse dal 1883 al 1926, anno della sua morte. L'incantevole giardino con le sue ninfee e i ponti in stile giapponese, sono stati di ispirazione a Monet per la creazione di alcuni dei suoi dipinti più celebri del movimento impressionista.
Dopo la visita nella Fondazione di Claude Monet, continuiamo verso Honfleur, incantevole città di mare nella regione di Calvados, situata nel sud dell'estuario della Senna. Rinomata per la sua preservata bellezza medievale, la cittadina è storicamente riconosciuta come una delle culle dell'Impressionismo, avendo ispirato celebri maestri quali Claude Monet, Eugène Boudin e Gustave Courbet.

PERNOTTAMENTO: HONFLEUR

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 **HONFLEUR | ROUEN – Visita nella capitale della Normandia e della Cattedrale di Jumièges**

Oggi visiteremo Rouen, capitale della Normandia, qui faremo una passeggiata nel cuore di questa città medievale, ammireremo la Cattedrale Gotica con il suo orologio "Gros-Horloge" e la storica piazza. Sarà una mattinata dedicata a esplorare i vicoli silenziosi di Rouen, passeggiando per le sue strade strette e tortuose, tra campanili e case a graticcio che, pur essendo costruite in legno e fango, si sono conservate intatte per oltre 400 anni. La grandiosa Cattedrale di Rouen, una delle più belle della Francia, completerà la nostra visita della città.
Nel pomeriggio scopriremo il Parco Naturale Regionale delle Boucles de la Seine Normande, passando per Yainville fino a raggiungere le spettacolari rovine all'aperto dell'abbazia di Jumièges.

Dislivello: 45m **– Lunghezza:** 8km **– Durata:** 2:00h **– Difficoltà:**

PERNOTTAMENTO: HONFLEUR

3° GIORNO **HONFLEUR – Le scogliere di Etretat da Le Tilleul**

Dopo la colazione ci prepariamo per un'escursione panoramica lungo il sentiero costiero GR21, che risale le falesie d'Amont e d'Aval per ammirare i maestosi archi di gesso bianco che si ergono imponenti sul mare. Dalle alte scogliere bianche di Étretat, le più celebri della regione, potremo spaziare con lo sguardo sull'Atlantico. Il percorso si snoda lungo la costa, offrendo viste spettacolari su tre formazioni iconiche: l'arco della Manneporte, l'"Elefante" d'Amont e l'Aiguille (l'Ago). A metà mattinata, avremo modo di concederci una pausa nel tranquillo borgo di Étretat.
Nel pomeriggio, faremo ritorno a Honfleur percorrendo la "Route des Chaumières", rinomata per i suoi caratteristici cottage dal tetto di paglia. Ci sarà del tempo libero per passeggiare nel quartiere degli artisti e vedere la chiesa di Santa Caterina, costruita interamente in legno dai maestri d'ascia.

Dislivello: 220m **– Lunghezza:** 9,5km **– Durata:** 3:30h **– Difficoltà:**

PERNOTTAMENTO: HONFLEUR

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

4° GIORNO **HONFLEUR – Direzione Granville e visita della città**

Lasciata Honfleur, ci dirigeremo verso Granville, ne approfitteremo per visitare alcune delle attrattive principali lungo il percorso.
Proseguiremo il nostro viaggio verso Coutances, famosa per la sua cattedrale, che Victor Hugo definì *"la più bella Cattedrale che abbia visto dopo quella di Chartres!"*.
Termineremo il nostro trasferimento nel tardo pomeriggio, raggiungendo Granville, cittadina storica costruita su un promontorio sull'Atlantico, dove ci sistemeremo nel nostro hotel.

PERNOTTAMENTO: GRANVILLE

5° GIORNO **GRANVILLE – Mont Saint Michel**

Trasferimento in mattinata per la prossima meta: il famoso Mont Saint Michel, il monastero che sovrasta l'isola e diventa una penisola con la bassa marea, sito Unesco insieme alla sua baia. Una visita memorabile in uno dei luoghi "icona" della Francia, che ci impegnerà per buona parte della restante giornata. Marea permettendo, ci addentreremo anche sui banchi sabbiosi intertidali ("tra le maree") che circondano il monte.
Rientro a Granville in tempo utile per cena e pernottamento.

PERNOTTAMENTO: GRANVILLE

6° GIORNO **GRANVILLE | BAYEUX – Caen e il Memoriale della Seconda Guerra Mondiale e Granville**

In mattinata trasferimento verso nord, attraversando in diagonale la Normandia meridionale fino a raggiungere Bayeux. Arrivo previsto in tarda mattinata, in tempo per il pranzo, in questa cittadina di origine medievale situata a meno di 10 chilometri dalla costa atlantica.
Check-in e sistemazione in struttura.
Pomeriggio dedicato alla visita del Memoriale di Caen, importante centro espositivo che, attraverso un percorso fotografico e documentale, offre una visione a 360° della storia e degli eventi che hanno segnato questa regione.
Al termine rientro in struttura e pernottamento.

PERNOTTAMENTO: GRANVILLE

7° GIORNO **BAYEUX – Le spiagge del "D-DAY"**

Giornata dedicata a scoprire e visitare i luoghi che furono teatro del mitico D-DAY del 6 giugno 1944, lo sbarco in Normandia. Utah, Sword, Omaha, Juno e Gold sono i nomi in codice dati alle spiagge normanne in cui è avvenuto lo sbarco alleato, ma Omaha Beach è forse la più famosa perché teatro della più cruenta battaglia. Nelle nostre escursioni andremo alla scoperta dei luoghi di Hemingway, da dove il celebre scrittore agì come corrispondente di guerra per il giornale Collier's, sbarcando insieme alle truppe alleate e partecipando attivamente alla liberazione di Parigi. Avremo modo di passeggiare tra la spiaggia e i bunker ancora rimasti a testimonianza di quanto accaduto, oltre a monumenti che ovunque ricordano gli storici eventi.

PERNOTTAMENTO: BAYEUX

8° GIORNO **CAEN – la città di Guglielmo il conquistatore**

Dopo la prima colazione, trasferimento a Caen, cittadina profondamente legata alla figura di Guglielmo il Conquistatore, duca di Normandia durante il Medioevo. Avremo modo di visitare il piccolo ma grazioso centro storico e l'Abbazia degli Uomini. Con un breve trasferimento in minivan, raggiungeremo poi Falaise per la visita del Castello di Guglielmo il Conquistatore.

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

Un'ultima sosta a Camembert per degustare l'omonimo formaggio, prima di rientrare a Bayeux.
Cena e pernottamento.

PERNOTTAMENTO: BAYEUX

9° GIORNO **BAYEUX |PARIGI | ITALIA – Rientro nei luoghi di provenienza**

Dopo la prima colazione, partenza alla volta di Parigi.
Arrivo previsto entro le ore 13:00 all'aeroporto di Parigi Charles de Gaulle.

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…

Scarponcini estivi per l'escursione e scarpe da ginnastica per le visite da programma, pile o felpa, giacca a vento antipioggia, abbigliamento comodo e pratico, borraccia, zainetto, cappellino, occhiali da sole.

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 (se siete abbastanza poco "freddolosi" da voler fare un tuffo nell'Atlantico!).
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

SALVIAMO L'ORSO
ASSOCIAZIONE PER LA CONSERVAZIONE DELL'ORSO BRUNO MARSICANO

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

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

QUOTE DI PARTECIPAZIONE

Quota individuale di partecipazione: € 1640,00

(In camera doppia condivisa)

Supplemento camera singola: € 495,00

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; tasse di soggiorno; noleggio minivan condotto dalla guida per tutti i trasferimenti indicati nel programma; assistenza di Guida Ambientale Escursionistica per tutta la durata del viaggio; assicurazione annullamento (vedi sotto la voce "Assicurazione Annullamento").

LA QUOTA NON COMPRENDE: spese di apertura pratica (vedi sotto); volo A/R dall'Italia per Parigi; i pasti e le bevande; spese di trasporto (vedi forfait trasporti); le entrate ai musei, ai parchi e ai monumenti (vedi forfait ingressi); eventuali extra in hotel; quanto non contemplato nella voce "La quota comprende".

FORFAIT TRASPORTI: € 80,00 a persona

Da versare al momento della prenotazione, a copertura delle spese di trasporto non incluse (carburante, parcheggi, pedaggi ed eventuale tassa d'ingresso nella città, ove prevista).

FORFAIT INGRESSI: € 72,00 a persona – da versare al momento della prenotazione, a copertura delle seguenti spese:

- Cattedrale di Jumièges;
- Mont Saint Michel;
- Casa di Monet;
- Memoriale della Seconda Guerra Mondiale di Caen;
- Visita e degustazione presso un Caseificio a Camembert.

ASSICURAZIONE ANNULLAMENTO INCLUSA NELLA QUOTA DI PARTECIPAZIONE: nella quota di partecipazione è inclusa l'assicurazione annullamento con la compagnia Nobis. Per verificare le condizioni e le caratteristiche della polizza annullamento inclusa cliccare **qui**

SPESE DI APERTURA PRATICA: € 30,00 obbligatorie, per persona. Comprendono l'assicurazione medico-bagaglio; sono utilizzate anche per finanziare progetti di compensazione delle emissioni di CO_2 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.

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

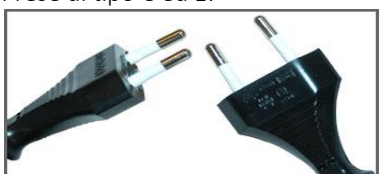
Il programma potrà essere variato dalla guida in base alle condizioni locali e alle esigenze del viaggio.

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.

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

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	La regione normanna ha un tipico clima oceanico, molto variabile. La pioggia può arrivare all'improvviso ma, soprattutto d'estate, non dura mai molto. La temperatura è gradevole, con medie estive tra 12 e 25° ma che può raggiungere anche punte di 30°.
FUSO ORARIO	Lo stesso dell'Italia.
LINGUA	Francese.
RELIGIONE	In Normandia la religione prevalente è storicamente il cattolicesimo, come nel resto della Francia. La regione vanta un ricchissimo patrimonio spirituale e architettonico, simboleggiato dall'abbazia di Mont-Saint-Michel, meta di pellegrinaggi da oltre mille anni, e dalla basilica di Lisieux, dedicata a Santa Teresa di Lisieux. Nel Medioevo, i duchi normanni favorirono la costruzione di numerose abbazie benedettine e imponenti cattedrali gotiche, come quella di Rouen. Oggi, pur restando forte l'identità culturale legata alle radici cristiane, la pratica religiosa attiva è diminuita a causa della diffusa laicità della società francese. Sono inoltre presenti minoranze protestanti (storicamente legate alla Riforma) e comunità musulmane ed ebraiche, concentrate soprattutto nei centri urbani maggiori come Rouen, Le Havre e Caen.
MONETA e BANCHE	Euro.
ELETTRICITÀ	Voltaggio di 220 volts. Prese di tipo C ed E:  
TELEFONO	Prefisso internazionale per chiamare dall'Italia +33. Prefisso per chiamare l'Italia +39. Roaming UE alle stesse condizioni del proprio piano tariffario nazionale.
WI-FI	Presente in tutte le strutture alberghiere.
SANITÀ	I cittadini italiani che si recano temporaneamente per turismo in uno Stato membro dell'Unione Europea, possono ricevere le cure mediche necessarie previste dall'assistenza sanitaria pubblica locale se dispongono della Tessera Europea di Assicurazione Malattia (TEAM), la cosiddetta Tessera Sanitaria. La TEAM sostituisce il precedente modello E111 ed è stata distribuita da parte del Ministero competente. *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).*

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

CUCINA

La cucina francese fa riferimento a diversi stili gastronomici derivati dalla tradizione francese. Si è evoluta nel corso dei secoli seguendo anche i cambiamenti sociali e politici del paese. Il Medioevo ha visto lo sviluppo dei sontuosi banchetti che hanno portato la gastronomia francese a livelli superiori, con alimenti decorati e stagionati grazie a chef come Guillaume Tirel. Con la Rivoluzione francese, le abitudini si sono modificate con l'utilizzo meno sistematico di spezie e con lo sviluppo dell'utilizzo delle erbe aromatiche e di tecniche raffinate.

In Francia differenti stili di cucina sono praticati ed esistono moltissime tradizioni regionali, tanto che è difficile parlare di cucina francese come unificata. Esistono numerosi piatti regionali che si sono sviluppati al punto di essere riconosciuti a livello nazionale.

La gastronomia normanna si basa principalmente su quatto prodotti provenienti dal territorio: la mela, il latte, la carne e i prodotti ittici (frutti di mare). Questi prodotti costituiscono la base di numerose specialità regionali come burro, sidro, pommeau, etc.

Nei frutteti vengono coltivate, oltre alle mele, pere, ciliegie, prugne... Tuttavia, la mela è un ingrediente essenziale della cucina normanna sia per le mele da tavola che le mele da sidro.
Dall'elaborazione delle mele o delle pere si ottiene:
- il celebre calvados, ottenuto dalla distillazione delle mele da sidro;
- il sidro, di cui la Normandia assieme alla Bretagna è una delle principali produttrici, è una bevanda alcolica ottenuta dalla fermentazione dei frutti di alcune piante della sottofamiglia delle Pomoideae (mele, mele cotogne e pere), di cui la regione abbonda;
- Il pommeau, un aperitivo alcolico che si ottiene da un mix di succo di mela non fermentato e calvados;
- il poiré, bevanda alcolica frizzante simile al sidro. Si ottiene dalla fermentazione del succo di pera ottenuto dalle "pere per il poiré".

I bovini della razza normanna, riconoscibile per il manto e per le macchie inconfondibili attorno agli occhi (chiamate "gli occhiali"), e del Jersey sono conosciuti per la qualità del latte e sono celebri i formaggi prodotti nella regione.
La Normandia produce quatto formaggi DOC quali:
- il camembert di Normandia;
- il livarot, chiamato anche il "colonnello" per via delle cinque bande di falasco che avvolgono il formaggio;
- il neufchâtel;
- il pont-l'évêque.

Per quanto riguarda i prodotti ittici, dalla costa normanna si possono gustare gamberetti (il gamberetto grigio di Honfleur), cozze (la cozza "bionda" di Barfleur), capesante, etc.
La Normandia è inoltre la seconda regione produttrice di ostriche in Francia.

INDIRIZZI E NUMERI UTILI

- Numero unico d'emergenza: 112 (valido in tutti i 27 paesi membri della UE)
- Ambasciata d'Italia a Parigi: +33 1 49 54 03 00
- Consolato Italiano Generale: Cellulare di Servizio per emergenze +33 06 07 22 72 56

PER SAPERNE DI PIÙ

Guide:
NORMANDIA, La guida Verde Michelin.

Internet:
http://it.normandie-tourisme.fr/

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

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

METTI UN LIBRO NELLO ZAINO

"Madame Bovary" di Gustave Flaubert

Madame Bovary è un romanzo di Gustave Flaubert che fu posto sotto inchiesta per oscenità dalla pubblica accusa quando venne pubblicato a puntate ne "La Revue de Paris" tra il 1° ottobre 1856 ed il 15 dicembre 1856, dando luogo ad un processo nel gennaio 1857 che ne accrebbe la fama. Dopo l'assoluzione [1], il 7 febbraio, divenne un bestseller sotto forma di libro nell'aprile del medesimo anno, ed oggi è considerato uno dei primi esempi di romanzo realista.

È imperniato sulla figura della moglie di un dottore, la signora Emma Bovary, che si dà all'adulterio e vive al di sopra dei suoi mezzi per sfuggire alla noia ed alla vacuità della vita di provincia. Benché la trama fondamentale sia piuttosto semplice, se non addirittura stereotipata, l'opera attinge alla vera arte nei dettagli e negli schemi nascosti. Si sa che Flaubert era un perfezionista della scrittura e si faceva un vanto di essere alla perenne ricerca de le mot juste (la parola giusta).

"D-Day. Storia dello sbarco in Normandia" di Ambrose Stephen E.

Il 6 giugno 1944 - il D-Day - lo sbarco alleato in Normandia diede inizio all'offensiva che avrebbe posto fine all'oppressione nazista in Europa. Stephen Ambrose ha ricostruito con straordinaria passione i preparativi e lo svolgersi dell'invasione, concentrandosi tanto sui grandi disegni strategici quanto sulle vicende degli umili soldati che spesso dovettero improvvisarsi eroi. Basato su anni di ricerche e su oltre 1400 interviste con veterani americani, inglesi, canadesi, francesi e tedeschi, "D-Day" è la cronaca di una delle grandi battaglie della storia.

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.

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



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.

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



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 CO_2 prodotta dai nostri viaggi grazie a Climate Care***



Tutti i nostri viaggi sono a "zero CO_2"

Four Seasons Natura e Cultura attraverso Climate Care aiuta a ridurre l'emissione di gas serra finanziando progetti trasparenti di compensazione del CO_2 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 CO_2.

Queste riduzioni sono fatte attraverso una serie di progetti trasparenti e contributi 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.

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

- ***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.

FOUR SEASONS NATURA E CULTURA ADERISCE A:

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*



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