2027
SCHEDA VIAGGIO

CINA

Un tour originale e senza filtri fra le meraviglie della Cina





SPECIALE PERCHÈ

- La crociera lungo il fiume Li, con il famoso paesaggio impresso nella banconota da 20 yuan
- Le visite alle storiche città di Pechino e XI'an e alla metropoli di Shanghai
- I trekking alla scoperta delle piantagioni di riso e gli incontri con la popolazione locale

AREE DI RILEVANZA NATURALISTICA

- L'area carsica di Guilin
- La catena delle terrazze a forma di drago di Longji, luogo di una delle migliori produzioni di riso



Un viaggio completo, ricco di attività, di natura e di cultura, che permette di vedere la Cina da nord a sud accarezzandone i vari paesaggi attraversati, dalle risaie alle grandi baie, riservando una parte importante all'esperienza dell'incontro con la popolazione locale. Il nostro viaggio inizia a Pechino, capitale e culla della civiltà cinese antica e moderna. Passeremo per Xi'an, antica capitale, dove vedremo gli scavi che hanno portato alla luce l'Esercito di Terracotta e che oggi accoglie una delle più grandi minoranze musulmane gli Hui. Dopo un primo assaggio dei luoghi che ci ospitano partiremo per la parte più naturalistica del viaggio, alla scoperta del paesaggio carsico di Guilin. A piedi per villaggi, montagne e fiumi da esplorare, incontrando etnie poco abituate a vedere stranieri nei loro antichi territori e tante escursioni lungo il fiume Li e le vicine piantagioni di riso. Andremo alla scoperta delle terrazze a spina dorsale di Drago, uno dei luoghi di maggiore produzione di riso, per scoprirne tutte le sue proprietà nonché ammirare i terrazzamenti con le coltivazioni e incontrare i coltivatori. Usciti da questi incanti naturali, torneremo verso la metropoli e sbarcheremo nella Perla d'Oriente: Shanghai, una città ricca di storia insomma, e di contraddizioni, anche architettoniche. Centro finanziario, internazionale, iper-moderna ma anche la città dove è stato fondato il partito Comunista. Tempo permettendo, seguiremo le orme di Marco Polo e faremo una breve escursione in una città d'acqua nei dintorni di Shanghai, per assaporare quello che definì il Paradiso in Terra.

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



Tempio del cielo



Grande Muraglia Mutianyu



Città Proibita



Terrazzamenti di Guilin



Shangai



Fiume Li

IL PAESAGGIO DI GUILIN

Attira centinaia di migliaia di turisti ogni anno. Nixon in visita dichiarò "Ho visitato più di 80 paesi e oltre 100 città. Trovo che nessuna città possa superare la bellezza di Guilin. Guilin è veramente una perla lucente in Cina".

La prefettura di Guilin copre un'area di 28.000 chilometri quadrati situata a nord-est della regione autonoma di Guangxi Zhuang nel sud della Cina. Guilin possiede una delle più spettacolari topografie carsiche al mondo. Le montagne calcaree a forma di denti si presentano a grappolo o isolate come monoliti, spesso con grotte e qualche volta con buchi lungo la via, come la collina dell'Elefante o la collina della Luna a Yangshuo. Le montagne si sono formate a causa del sollevamento della crosta terrestre in questa regione, che erano, secondo alcune teorie, sottomarine perché presentano numerosi sistemi di grotte anche elevati in alcune colline. Nel corso degli anni le piogge hanno dissolto il calcare più morbido, lasciando questi rimarchevoli pezzi angolari di rocce.

XI'AN, L'ANTICA CAPITALE

Un tempo chiamata Chang'an (pace perpetua), Xi'an ha ricoperto il ruolo di capitale imperiale per dieci antiche dinastie imperiali e una serie di regni regionali. Tuttavia, fu solo con la dinastia Tang (618-907), che Chang'an (oggi Xi'an) prese pieno possesso della sua identità.

Chang'an era una delle più grandi città internazionali a quel tempo, una grande metropoli alla pari di Roma nel suo massimo splendore. La dinastia Tang registrò progressi in molti campi e la capitale ebbe il suo boom. Venne costruita con un layout straordinariamente simmetrico e divenne un modello per la progettazione urbana di quei tempi. Dopo la caduta della Dinastia Tang, Xi'an vide il suo declino e il suo incarico come capitale della Cina giunse al termine.

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 3 al 17 aprile; dal 23 maggio al 6 giugno; dal 15 al 29 agosto; dal 31 ottobre al 14 novembre 2027 *(15 giorni / 14 notti, di cui 2 in volo)*
COME	Viaggio di gruppo con guida Four Seasons *(min. 5 max. 15 partecipanti)*
GUIDA	Clara Longhi *(iscritta nel Registro Italiano degli Accompagnatori Turistici)* *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: città e villaggi storici; navigazione panoramica; conoscenza della cultura locale e di alcune etnie tradizionali; visita dei monumenti più significativi. *Le escursioni a piedi sono medio facili, accessibili a tutti coloro dotati di un minimo di allenamento. Le escursioni non hanno dislivelli particolarmente elevati, ma sono a volte in ambienti umidi e su suolo fangoso. Possibili piogge lungo gli itinerari.* *Dettagli sulla scala di difficoltà sono riportati sul ns. catalogo, sul ns. sito o cliccando QUI*
DOVE DORMIAMO	• PECHINO: hotel 4* (2° e 3° notte) • LUOYANG: hotel 4* (4° notte) • XI'AN: hotel 4* (5° notte) • GUILIN: hotel 4* (6° notte) • YANGSHUO: hotel 4* (7° e 8° notte) • RISAIE LONGJI: tipiche abitazioni dei villaggi, paragonabili a B&B (9° e 10° notte) • GUILIN: hotel 4* (11° notte) • SHANGHAI: hotel 4* (12° e 13° notte)
PASTI INCLUSI	Tutte le colazioni. Tutti pranzi, esclusi quelli in volo del giorno 1 e del giorno 14. Le cene dei giorni 3,5,7,9,10 e 12.
PASTI NON INCLUSI	Le cene dei giorni 2,4,6,8,11,13,14
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 internazionali (non inclusi): andata su Pechino, ritorno da Shanghai.** **Voli interni da Pechino a Xi'an, da Xi'an a Guilin e da Guilin a Shanghai (inclusi).** ***Perché non includiamo il volo?*** *Perché le tariffe aeree cambiano continuamente, e chi prima prenota meno paga. Per includerlo, dovremmo calcolare un costo "prudenziale" che ti impedirebbe di usufruire della miglior tariffa disponibile al momento della prenotazione. Per questo preferiamo lasciarti libero di accedere alle migliori condizioni possibili. A richiesta, possiamo comunque proporti e prenotare la soluzione più conveniente disponibile per il tuo viaggio.*
DOCUMENTI	• **Passaporto,** con validità residua di almeno 6 mesi al momento dell'ingresso nel paese. Per le eventuali modifiche a tale norma, si consiglia di informarsi preventivamente presso l'Ambasciata o il Consolato del Paese presente in Italia. Si consiglia di portare anche una fotocopia del Passaporto. • Biglietto di andata e ritorno Normative specifiche per i minori. Maggiori info su 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

TRASPORTI LOCALI

Pulmino e/o auto condotto da autisti locali. Treni veloci tutte le volte che è possibile spostarsi in treno. Nave per la crociera sul fiume Li. Brevi spostamenti in zattera, lungo i fiumi. Due voli interni da Xi'An a Guilin e da Guilin a Shanghai.

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

PROGRAMMA DI VIAGGIO

1° GIORNO

VOLO DA ITALIA

Incontro con il nostro accompagnatore, poi partenza dall'Italia con volo di linea per Pechino. Pasti e pernottamento a bordo.

2° GIORNO

ARRIVO A PECHINO

Arrivo all'aeroporto internazionale di Pechino. Dopo aver espletato le formalità doganali, incontro con la nostra guida cinese. Trasferimento in centro città e sistemazione in hotel (1 ora circa).

Se gli orari del volo lo permetteranno, effettueremo già una prima visita del *Tempio del Cielo,* un tempo il luogo più sacro di tutto l'Impero, dove l'Imperatore rendeva grazie alle divinità e pregava per il buon raccolto seguendo riti molto rigidi. Ne ammireremo il lato meno turistico, per avvicinarci al significato più autentico del posto: era infatti un luogo di ritiro spirituale per l'Imperatore, dove si ritirava giorni prima del rito per rispettare il digiuno.

Cena libera, sempre accompagnati dalla nostra guida italiana, poi rientro e pernottamento in hotel.

3° GIORNO

PECHINO - Visita della città

Dopo la prima colazione, iniziamo la giornata dedicata alla visita dell'odierna capitale della Cina: Città Proibita, Torre Tamburo e Campana, *Qianmen* e *hutong*.

Il primo giorno di visita si aprirà su una delle piazze più grandi al mondo, *Piazza Tiananmen*, dove potremo vedere dal vivo il palazzo stampato sul retro delle banconote da 100 Yuan: la Grande Sala del Popolo, sede dell'Assemblea Nazionale. Dopo aver attraversato la piazza ed essere passati attraverso la Porta Tiananmen, entreremo nella *Città Proibita*, dove vissero 24 imperatori delle dinastie Ming e Qing. Qui saremo guidati alla scoperta dei padiglioni, delle sale e delle corti del set dell'unico film straniero mai girato tra queste mura: *"L'ultimo Imperatore"* di Bernardo Bertolucci.

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

Uscendo arriviamo alla *collina Jingshan* per poi passeggiare tra i vicoli storici della capitale, gli *hutong*, dove si respira ancora l'atmosfera e le tradizioni della Pechino più autentica.
Nel pomeriggio, visita al *Palazzo d'estate*. Qui gli imperatori si ritiravano per sfuggire alla canicola estiva di Pechino. Scopriremo come si svolgevano le giornate all'ombra dei padiglioni con una passeggiata a bordo lago.

A cena proveremo l'esperienza di un ristorante caratteristico che prepara, fra le varie cose, la famosa anatra alla pechinese. Pernottamento in hotel.

4° GIORNO

GRANDE MURAGLIA – TRASFERIMENTO A LUOYANG

Dopo la prima colazione partenza *(trasferimento in minivan 2 ore circa)* verso la *Grande Muraglia* nella sezione di *Mutianyu,* Patrimonio Mondiale dell'Umanità UNESCO, considerata una delle sezioni migliori per ammirare questo capolavoro di ingegneria e architettura, nonché il pittoresco paesaggio circostante. La funivia ci permetterà di evitare la ripidissima salita e ci porterà direttamente al punto da cui inizierà la nostra passeggiata lungo la muraglia. Attraverseremo le torri e goderemo di una vista mozzafiato sulle colline e le montagne che si snodano attorno a noi. Si può fare il ritorno in funivia, a piedi oppure con lo…scivolo!

Nel pomeriggio prenderemo il treno per Luoyang (3 ore circa).

Arrivo a Luoyang, cena libera, sempre accompagnati dalla nostra guida italiana, e pernottamento.

5° GIORNO

LUOYANG – Visita della città e delle grotte. Trasferimento a Xi'An

Dopo la prima colazione, iniziamo la visita di Luoyang. In passato era un'enorme città che è stata la capitale della Cina più duratura della storia e che ha visto il susseguirsi del maggior numero di dinastie. Durante il suo periodo di massimo splendore Luoyang era il corrispondente cinese di Roma, due grandi capitali del mondo antico che hanno segnato la storia dell'Impero Romano da una parte e dell'impero cinese degli Han orientali dall'altra.

Pranzo libero. Sulla via del rientro ci fermeremo a visitare Il *tempio del Cavallo Bianco*, che si trova a circa sette miglia dalla città di Luoyang (circa 40 minuti). Immerso nel verde degli antichi alberi, appare come luogo solenne e tranquillo. È il primo tempio buddhista in Cina, e vanta una magnifica architettura antica, rimasta intatta per più di 1.900 anni.

Nel pomeriggio prenderemo il treno per Xi'An (1,5 ore circa).

Arrivo a Xi'An, cena libera, sempre accompagnati dalla nostra guida italiana, e pernottamento.

6° GIORNO

XI'AN - L'antica capitale e l'esercito di terracotta. Trasferimento a Guilin

Dopo la prima colazione, partiremo alla scoperta degli scavi dell'Esercito di Terracotta (1 ora circa di trasferimento), il più grande tesoro nazionale cinese, e patrimonio UNESCO. Costruito tra il 246 e il 206 a.C., costituisce una riproduzione fedele dell'armata che portò lo stato di Qin alla vittoria sugli avversari e all'unificazione dell'Impero cinese. Dalla scoperta accidentale delle fosse e del mausoleo, gli scavi hanno riportato alla luce più di 8000 statue in terracotta tra guerrieri, arcieri, soldati a cavallo e carri, tutti parte di un'imponente armata disposta a vegliare in eterno le spoglie dell'imperatore Qin Shihuang e a proteggere la sua dimora nell'Aldilà.

Nel pomeriggio, visita della Grande Pagoda dell'Oca, una delle più famose pagode buddiste della Cina. Visiteremo infine la Grande Moschea e la sera gusteremo una cena nel tipico quartiere musulmano. Nel tardo pomeriggio ci dirigeremo in aeroporto per prendere il nostro volo verso Guilin (2 ore circa).

Arrivo a Guilin, trasferimento in hotel (45 minuti circa), cena libera, sempre accompagnati dalla nostra guida italiana, e pernottamento.

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

7° GIORNO

GUILIN - Lo spettacolo carsico in crociera sul fiume Li

Dopo la prima colazione, partiamo per la nostra crociera sul *fiume Li* dal molo *Mopanshan*. Una crociera lunga 84 km circa (4 ore circa), grazie alla quale potremo ammirare il paesaggio carsico immortalato anche sul retro delle banconote da 20 yuan, e che ci porterà fino a *Yangshuo*. Una volta sbarcati in questo piccolo villaggio, avremo l'occasione di visitare una famiglia locale e di concederci un pasto tradizionale e una lezione di *Taiqi* con loro.

Nel tardo pomeriggio, intorno alle 19:40, assisteremo allo spettacolo sul fiume "*Liu Sinjie*" (la terza sorella di Liu) diretto dal pluripremiato regista Zhang Yimou (Lanterne rosse). Lo spettacolo racconta la storia popolare della terza sorella Liu di etnia Zhuang: considerata un'eroina dai contadini, la ragazza si ribellò ai signori che sfruttavano i braccianti per il proprio profitto, e incita altri a fare lo stesso con le canzoni. Cena inclusa.

Una volta terminato lo spettacolo (che dura 1 ora circa) andremo in minivan fino al nostro hotel a Yangshuo per il pernottamento. *Totale spostamenti in minivan da sommare nella giornata: circa 5 ore.*

8° GIORNO

GUILIN-YANGSHUO – Trekking nella campagna cinese

Dopo la prima colazione, consacriamo la giornata ad un caratteristico e affascinante trekking nella campagna tra Guilin e Yangshuo, un modo davvero unico per immergerci nella realtà che ci circonda senza filtri, assaporando la vera campagna cinese davvero lontani da ogni parvenza di turismo di massa. Dall'hotel ci spostiamo con il nostro minivan fino a *Quanjiazhou*, il punto di partenza della nostra escursione. Lungo il percorso che ci porterà a *Xingping*, avremo modo di ammirare il paesaggio, i campi coltivati di riso, bufalini indiani che sguazzano nell'acqua, passando per tipici villaggi della campagna cinese. Per molte costruzioni e per le barche viene utilizzato ancora oggi il bambù, sia dai pescatori che dai contadini locali, per preservare l'aspetto tradizionale dei villaggi e delle imbarcazioni. Da Xinping potremo rientrare a *Yangshuo* in auto.

Dislivello: minimo – **Lunghezza:** 15km – **Durata:** 5:00h – **Difficoltà:**

Cena libera, sempre accompagnati dalla nostra guida italiana, e rientro in hotel.
Totale spostamenti in minivan da sommare nella giornata: circa 2 ore.

9° GIORNO

GUILIN - HUANGLUO - PING'AN - GUZHUANG

In mattinata dopo la prima colazione, lasciamo Guilin per dirigerci verso le terrazze a forma di drago e le piantagioni di riso. Sulla strada facciamo tappa al villaggio *Huangluo*, dove avremo il piacere di conoscere il "villaggio con le donne dai capelli lunghi", elemento che caratterizza l'etnia *Yao.*

Proseguiamo poi per *Ping'an*, dove gusteremo un delizioso pranzo locale. Da qui partiamo alla volta di *Guzhuang*, un piccolo villaggio poco turistico immerso nelle risaie a terrazza di *Longji*. Coprendo un'area di circa 66 chilometri quadrati, i terrazzamenti sono stati costruiti a partire dal XIII secolo dagli abitanti del luogo, per poter per sfruttare al meglio il terreno collinare e le risorse idriche della regione. Ancora oggi, come in passato, non si usano macchinari per il lavoro nelle risaie: la semina e la raccolta si fa tutta a mano!

Entrati in quest'area ci sposteremo a piedi (escursione di circa 2 ore, di difficoltà medio/facile), e con zaini leggeri, portando con noi giusto il minimo necessario per pernottare in questa perla nascosta della Cina!

Cena e pernottamento presso il villaggio locale, in un semplice B&B/pensione a gestione locale.
Totale spostamenti in minivan da sommare nella giornata: circa 2 ore.

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

10° GIORNO

TERRAZZE LONGJI - GUZHUANG - TIANTOU: alla scoperta della cultura del riso

Dopo la prima colazione, cominciamo il nostro trekking per raggiungere l'incantevole villaggio di *Tiantou-Dazhai.*

In mattinata, poi, raggiungeremo il villaggio *Zhongliu*, dove ci concederemo una breve pausa pranzo prima di riprendere il nostro cammino. Attorno a noi la vista sarà incredibile, non importa in che direzione voi guardiate! Infiniti terrazzamenti che scendono a cascata dalle montagne attorno a noi, punteggiate da piccolissimi villaggi qua e là.

Dislivello: minimo – **Lunghezza:** 15km – **Durata:** 5:30h – **Difficoltà:**

Nel tardo pomeriggio raggiungeremo *Tiantou,* dove, dopo una cena tipica locale, pernotteremo presso il villaggio locale, in un semplice B&B/pensione a gestione locale.

11° GIORNO

TIANTOU-JINKENG-GUILIN: un'alba sulle terrazze

Questa mattina per chi vorrà sveglia presto per poter ammirare l'alba e raggiungere, con un facile percorso a piedi, *Dajie Qianceng Titian*, un punto relativamente basso dal quale sarà possibile ammirare le terrazze che si colorano pian piano mentre il sole sorge. Da qui sarà anche possibile ammirare le abitazioni della popolazione Yao.

La nostra giornata proseguirà alla scoperta delle terrazze Jinkeng, con scorci unici sul paesaggio delle coltivazioni di riso. Per pranzo ci fermiamo in una famiglia locale, dove avremo occasione di degustare il tè e i dolci selezionati dagli abitanti del posto.

Dislivello: media difficoltà – **Lunghezza:** 14km – **Durata:** 5:00h – **Difficoltà:**

Scendiamo infine fino a Dazhai per prendere il minivan che, in due ore circa, ci riporterà all'hotel a Guilin (circa 40 minuti in discesa).

Cena libera, sempre accompagnati dalla nostra guida italiana, e pernottamento in hotel.

12° GIORNO

GUILIN- SHANGHAI- Alla scoperta della perla d'Oriente

Dopo la prima colazione, trasferimento all'aeroporto di Guilin per il volo verso Shanghai (2,5 ore circa).

All'arrivo trasferimento in centro città (1 ora circa) per poter iniziare la scoperta di questa straordinaria metropoli: visiteremo *Xintiandi* e *Tianzifang*, che costituivano la vecchia zona della città antica del Quartiere Francese di Shanghai, ora diventato uno dei quartieri di intrattenimento più popolari e di shopping. Ci sono tanti edifici di *Shikumen* antichi e quelli moderni. I dettagli delle decorazioni, l'unicità delle strutture e la bellezza di ogni scorcio l'hanno reso uno dei luoghi di maggiore interesse di questa città.

Cena tipica e pernottamento in hotel.

13° GIORNO

SHANGHAI. I bronzi cinesi, il tempio del Buddha di Gianda e Bund e Nanjing Road

Dopo la prima colazione ci dirigiamo alla scoperta del *Museo di Shanghai,* ricco di storia. Il museo, costruito nella posizione attuale nel 1996, ospita più di 120.000 antichi reperti archeologici, tra cui bronzi, ceramiche, dipinti, mobili, giade, suppellettili, sculture, sigilli, monete e calligrafie cinesi.

Una volta terminata la visita del museo, proseguiremo alla volta del *tempio del Buddha di Giada*, nascosto tra gli altissimi grattacieli di Shanghai *nel distretto di Putuo*. Questo tempio buddhista è considerato il più importante della metropoli, tutt'oggi attivo e abitato da circa 70 monaci, visibili durante i momenti di preghiera.

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

	Nel pomeriggio passeggeremo in una delle aree più rappresentative di Shanghai: il *Bund*. Con i suoi edifici storici in stile europeo, racconta il passato coloniale della moderna metropoli, e *Nanjing Road*, la strada più lunga tempio dello shopping della città. Cena libera, sempre accompagnati dalla nostra guida italiana, e pernottamento in hotel.
14° GIORNO	**SHANGHAI - SUZHOU - SHANGHAI** Goethe diceva che "*dopo aver visto Napoli si può morire*", Marco Polo invece affermava che "*in Cielo c'è il Paradiso, sulla Terra ci sono Hangzhou e Suzhou*". Dedichiamo l'ultima mattina, orario del volo permettendo, alla scoperta di Suzhou, a meno di due ore di minivan da Shanghai. Situata nella parte bassa del *Fiume Azzurro* (*Yangtze*), è considerata una delle città più visitate della Cina per via dei suoi canali, le sue numerose pagode e i meravigliosi giardini. Ed è proprio nel "*Giardino del Maestro delle Reti*", un piccolo ma delicato giardino paesaggistico proprio nel cuore della città, che potremo rilassarci e goderci queste ultime ore in Cina. Dopo pranzo rientreremo a Shanghai per recuperare le valigie. Nel tardo pomeriggio, trasferimento all'aeroporto di Shanghai per prendere il nostro volo serale. Pasti e pernottamento a bordo. *NB: il programma di questa mattinata sarà fattibile solamente qualora gli orari del volo siano con partenza nel tardo pomeriggio o in serata. Non sarà fattibile qualora il volo di rientro avesse un orario mattutino o nel primo pomeriggio.*
15° GIORNO	**RIENTRO IN ITALIA** Arrivo in Italia al mattino, saluti e…arrivederci al prossimo viaggio!
ABBIGLIAMENTO E ATTREZZATURA obbligatori…	Scarponi da trekking, pile per le giornate/serate più fresche, giacca antipioggia ("hard shell") o mantellina, abbigliamento comodo e pratico, magliette e pantaloni leggeri e traspiranti, scarpe comode per camminate in città, borraccia, zaino da 30 litri per le escursioni (verrà utilizzato anche nei 3 giorni di trekking per spostarci all'interno delle risaie), cappellino, occhiali da sole e crema solare protettiva, ombrellino per la pioggia, repellente antizanzare, macchina fotografica; adattatore (si veda la voce "Elettricità"). *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. Coprizaino. 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!
BAGAGLI	Si raccomanda di contenere al massimo il bagaglio, utilizzando piccoli trolley, zaini o borsoni facilmente trasportabili. Evitare valigie rigide e molto ingombranti: il bagagliaio degli automezzi noleggiati ha una capienza limitata.
REQUISITI RICHIESTI	Importante! Durante l'itinerario, sono previste 2 notti/3 giorni nelle piantagioni di riso. Gli spostamenti tra un villaggio e l'altro avverranno esclusivamente a piedi, e le strutture in cui pernotteremo saranno semplici, paragonabili a B&B o pensioni locali. I trekking non saranno di elevata difficoltà ma richiedono spirito di adattamento, capacità di stare in gruppo, pazienza, spirito collaborativo e… una buona dose di allegria! Richiediamo, inoltre, l'utilizzo di uno zainetto 20/30 litri, al cui interno verrà posto tutto il necessario per questi giorni. Le valigie verranno lasciate nell'hotel di Guilin.

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: € 3.300,00

(In camera doppia condivisa)

Supplemento camera singola: € 470,00

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

ASSICURAZIONE ANNULLAMENTO INCLUSA NELLA QUOTA DI PARTECIPAZIONE

LA QUOTA COMPRENDE:

pernottamento in hotel quattro stelle, in camere doppie con servizi privati; due notti nelle tipiche abitazioni dei villaggi delle risaie (strutture semplici, nel mezzo della campagna cinese); tutte le colazioni; tutti pranzi, esclusi quelli in volo del giorno 1 e del giorno 14; le cene dei giorni 3,5,7,9,10 e 12; pulmino e/o auto condotto da autisti locali; nave per la crociera sul fiume Li; brevi spostamenti in zattera, lungo i fiumi; i biglietti dei treni da Pechino a Luoyang e da Luoyang a Xi'An; tutte le guide locali parlanti italiano per le visite ai monumenti; tutti gli ingressi alle attrazioni e ai monumenti previsti nel tour; accompagnatore Four Seasons dall'Italia per tutta la durata del viaggio; i voli interni da Xi'An a Guilin e da Guilin a Shanghai (tasse e bagaglio inclusi); l'assicurazione annullamento (vedi sotto alla voce "Assicurazione annullamento").

LA QUOTA NON COMPRENDE:

spese di apertura pratica (vedi sotto); il volo internazionale A/R dall'Italia; le cene dei giorni 2,4,6,8,11,13,14; le bevande; quanto non contemplato nella voce "La quota comprende".

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: € 40,00 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 ns. catalogo consultabili

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.

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 vastità del Paese fa registrare differenti zone climatiche:

- Cina del Nord a clima continentale, caldo umido d'estate, inverni freddi e secchi, stagioni intermedie brevi;
- Cina Centrale a clima sub-tropicale, con inverni molto miti ed estati molto piovose;
- Cina Meridionale a clima tropicale-monsonico, venti freddi in autunno-inverno, venti caldi in primavera-estate.

FUSO ORARIO

Ora solare (invernale): + 7 ore rispetto all'Italia
Ora legale (estiva): + 6 ore rispetto all'Italia.

LINGUA

La lingua ufficiale del Paese è il *putonghua* ovvero la "lingua comune", che noi comunemente chiamiamo "mandarino". Nella Provincia del Guangdong il cantonese. Molti i dialetti locali. La conoscenza dell'inglese, seppure in crescita, è limitata ad alcune zone dei grandi centri urbani.

RELIGIONE

Ampiamente diffuso l'ateismo. Le principali religioni sono quella buddhista e taoista. Sono altresì presenti significative minoranze cristiane e islamiche.

MONETA e BANCHE

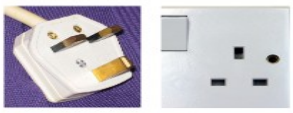
La moneta della Cina è lo Yuan: il suo codice è CNY.
Le banche osservano normalmente il seguente orario: 7:30-11:30 e 13:30-16:30 dal lunedì al venerdì/sabato.

ELETTRICITÀ

Voltaggio di 220V, 50 Hz. Le prese di corrente sono diverse da quelle italiane: sono presenti infatti prese elettriche di tipo A (americana a due poli), I e G (britannica a tre poli). È bene portare con sé un adattatore


Presa tipo C


Presa tipo A


Presa tipo G

TELEFONO

Prefisso internazionale per chiamare dall'Italia +86. 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 qualità del servizio sanitario in Cina non è elevata. Solo nelle metropoli è possibile trovare personale medico e sanitario competente, ma con limitata conoscenza dell'inglese o di altre lingue veicolari. I costi di degenza ospedaliera per i cittadini stranieri sono elevati (fino a 500,00 euro al giorno nella capitale); molto onerosi sono anche i servizi forniti da alcune cliniche gestite da associazioni straniere, presenti solo nelle grandi città. Nelle aree rurali, possono riscontrarsi pesanti carenze sanitarie, strutture inadeguate e personale medico non sufficientemente specializzato. Nel territorio cinese operano grandi compagnie internazionali come SOS International e Global Doctor che forniscono (a prezzi elevati) un servizio di trasferimento sanitario di pazienti fuori dalla Cina.

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 vaccino contro la febbre gialla è obbligatorio per tutti i viaggiatori di età superiore a 9 mesi provenienti da Paesi a rischio di trasmissione della malattia, nonché per i viaggiatori che abbiano anche solo transitato nell' aeroporto di un Paese a rischio di trasmissione della malattia.
CUCINA	La cucina cinese ha una lunga storia, caratteristiche uniche, numerosi stili e una cucina squisita, la cucina cinese è una parte importante della cultura cinese. I piatti tradizionali cinesi sono famosi per il colore, l'aroma, il gusto, il significato e l'aspetto. Per scoprire di più sul mondo culinario cinese si consiglia la serie di documentari "A bite of China" con sottotitoli in inglese: https://www.youtube.com/watch?v=4jopH3nBZYw&list=PLzYHLNgFdRjvyge-9eRENVFUiaBrvhRiJ
INDIRIZZI E NUMERI UTILI	Emergenze: 110 Polizia: 110 Ambulanze: 999 Ambasciata d'Italia a Pechino San Li Tun, 2 Dong Er Jie - 100600 Pechino telefono: +86-10-8532 7600 fax: +86-10-6532 4676 E-mail: ambasciata.pechino@esteri.it Sito web: http://ambpechino.esteri.it Recapito telefonico di emergenza: +86-139 0103 2957 *Circoscrizione consolare: Pechino, Tianjin, Heilongjiang, Jilin, Liaoning, Mongolia Interna, Hebei, Shandong, Henan, Hubei, Tibet, Xingjiang, Qinghai, Gansu, Ningxia, Shaanxi e Shanxi.* Consolato Generale d'Italia a Shanghai The Center,19 floor, Unit 7/11 n. 989, Chang Le Road - 200031 Shanghai telefono: +86-21-65965900 fax: +86-21-5407 5179 E-mail: info.shanghai@esteri.it Sito web: http://www.consshanghai.esteri.it Recapito telefonico di emergenza: +86-139-0199-3054 *Circoscrizione consolare: Shanghai, province del Zhejiang, Jiangsu e Anhui.* Consolato Generale d'Italia a Canton Unit 1403, International Finance Place (IFP), No. 8 Huaxia Road, Pearl River New City - 510623 Canton (Guangzhou) telefono: +86-20-3839 6225 Fax: +86-20-8550 6370 E-mail: consolato.canton@esteri.it Sito web: http://www.conscanton.esteri.it Recapito telefonico di emergenza: +86-135-0000-6700 *Circoscrizione consolare: Guangdong, Guangxi, Fujian, Hainan, Hunan, Jiangxi e stazione ferroviaria di West Kowloon (Hong Kong)*
PER SAPERNE DI PIÙ	**Guide:** Lonely planet, guida della Cina **Internet:** **www.lonelyplanetitalia.it/destinazioni/cina** **https://www.turismocinese.it/** Informazioni sulla sicurezza, scheda del paese e notizie utili: www.viaggiaresicuri.it.
METTI UN LIBRO NELLO ZAINO	"I DUE MA, PADRE E FIGLIO" di LAO SHE Cosa succede quando due cinesi si trasferiscono a Londra? Lao She che ha vissuto come insegnante di lingua cinese in Gran Bretagna ce ne parla. Questo volume tratta in maniera umoristica i pregiudizi dei cinesi sugli occidentali, e degli occidentali sui cinesi all'inizio del XX secolo. Quanto è cambiato effettivamente? Scopritelo in queste pagine facendovi qualche risata. LE LIBRERIE SONO UN PATRIMONIO DELL'UMANITA': OGNI VOLTA CHE UNA LIBRERIA CHIUDE, DIVENTIAMO TUTTI UN PO' PIU' POVERI E PIU' SOLI.

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

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.

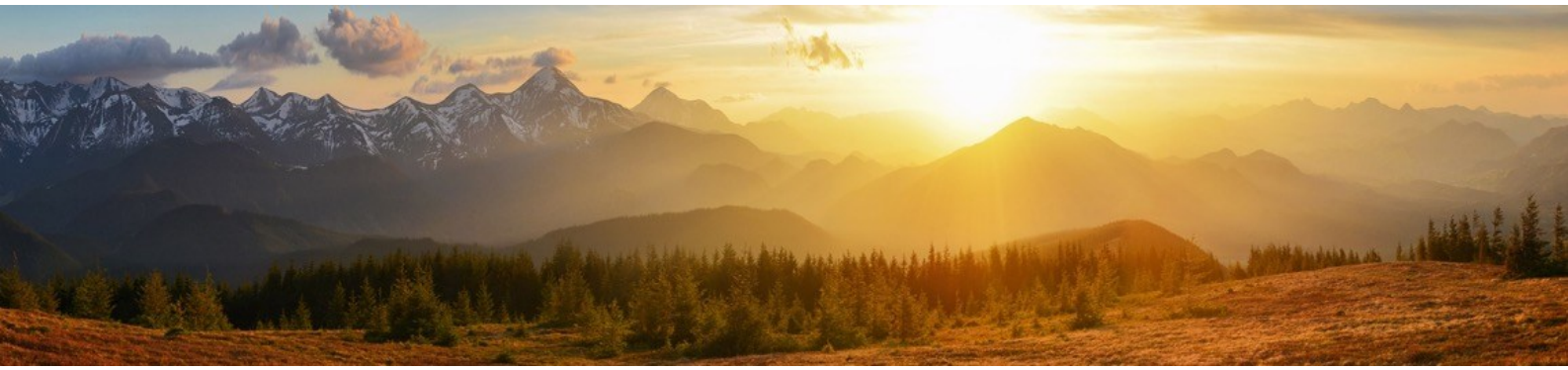
PERCHÈ COMBATTERLE. Le *specie aliene* invasive sono una delle principali cause di perdita di biodiversità e sono una minaccia per l'esistenza di moltissime specie autoctone oltre che per la salute umana. L'impatto sociale ed economico delle specie aliene invasive è stimato in oltre 12 miliardi di euro 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.

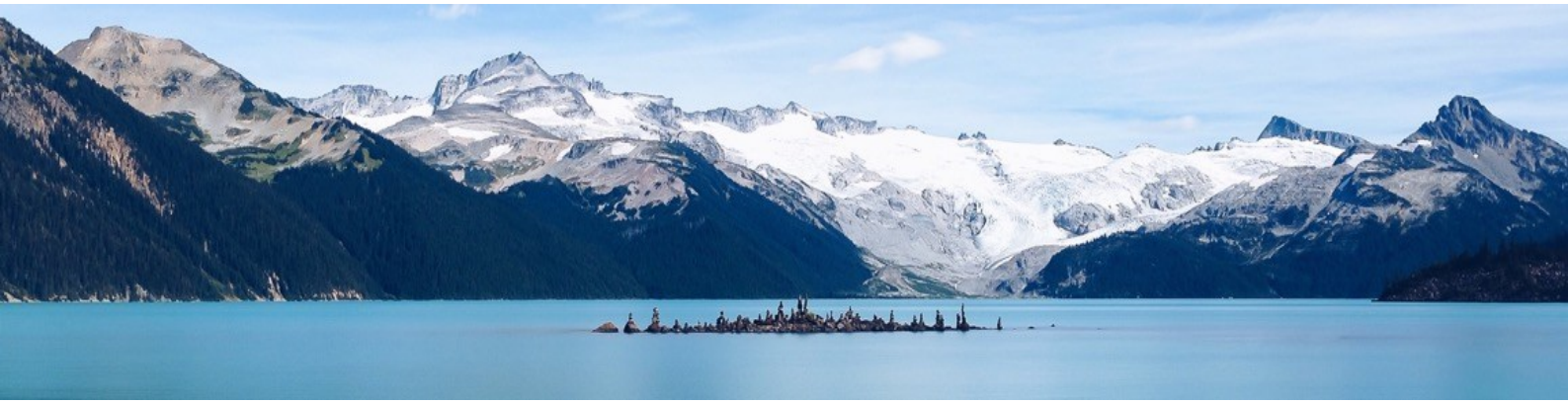
Cosa si propone l'ecoturismo attraverso gli operatori e i viaggiatori?

- 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**

- ***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.

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