



Georgia: Respira, cammina e abbandonati Tour di gruppo 8 giorni 2025

Descrizione



Georgia: **Respira, cammina e abbandonati Tour di gruppo 8 giorni 2025**

Respira, cammina, abbandonati: un tour che si incentra su escursioni consapevoli nei paesaggi montuosi della regione di Khevi, con visita a Ananuri e, naturalmente, Tbilisi.

“Un viaggio di mille miglia inizia con un singolo passo.” – Lao Tzu

Lao Tzu ci invita a riflettere sul nostro coraggio di fare il primo passo e di immergerci nel nostro viaggio interiore. La vita è infatti un viaggio, non una destinazione. Quando iniziamo a camminare e respirare, ci arrendiamo ai nostri sentimenti ed emozioni. Questa accettazione del nostro mondo interiore ci porta a conquistare la nostra montagna. Come scrittore, fotografo e giornalista ispiratore, Tiziano Terzani credeva che le montagne, come il mare, ci ricordassero il senso di grandezza da cui siamo ispirati noi esseri umani. Quella stessa grandezza è anche in ciascuno di noi, ma è difficile per noi riconoscerla. È per questo che siamo attratti dalle montagne.

Questo particolare programma sarà incentrato sulla respirazione, camminare nella natura e la sua vastità e riconoscere la grandezza che si trova dentro di noi.

Durante questo viaggio avrai l'opportunità di fare escursioni consapevoli nella regione e la tua guida di resilienza interiore ti guiderà attraverso il meraviglioso viaggio interiore ed esteriore.

Informazioni:

La Georgia è una nazione situata sulla linea di demarcazione tra **Europa e Asia**. Un tempo Repubblica sovietica, è caratterizzata da piccoli villaggi sulle montagne del **Caucaso** e dalle spiagge del **Mar Nero**. Il Paese è noto per Vardzia, un grande monastero scavato nella roccia che risale al XII secolo, e per l'antica regione vinicola di Kakheti. La capitale Tbilisi è rinomata per l'architettura varia e il dedalo di strade acciottolate del centro storico.



Nella nostra vita quotidiana siamo bombardati da informazioni e trascorriamo sempre più tempo davanti ai dispositivi elettronici, quindi la nostra mente è stressata, e quando la mente è stressata, lo è anche il corpo. Gradualmente, senza nemmeno accorgercene, non diamo alla nostra mente l'opportunità di riposare e, di conseguenza, accumuliamo stress che potrebbe portare a esaurimento e ad altre malattie.

L'obiettivo di questo viaggio è offrire viaggi consapevoli, sperimentando diversi approcci *mindful*, oltre a esplorare il patrimonio culturale e naturale della Georgia. Questo piccolo paese nella regione del Caucaso meridionale offre una grande diversità naturale, dalle alte catene montuose e laghi alpini al mare, dai vigneti alle aree semi-desertiche. Crediamo che tutti noi rappresentiamo l'"orchestra umana" e che siamo venuti su questo pianeta con i nostri talenti e strumenti unici per esibirci insieme e raggiungere l'armonia. Pertanto, il nostro obiettivo è contribuire a creare un ambiente accessibile dove il potenziale umano possa sbocciare.

A proposito della tua guida alla resilienza interiore ed esteriore:

Nata e cresciuta nella regione di Shida Kartli, **Nino Lotishvili** è stata esposta fin dall'infanzia a conflitti etnici e crisi economiche dopo il crollo dell'Unione Sovietica. Questa esperienza traumatica l'ha portata a riflettere sull'importanza della trasformazione dei conflitti e della costruzione della pace. Dopo il suo lungo viaggio esteriore, Nino decide di abbracciare anche le esplorazioni interiori, che sono diventate parte integrante della sua storia di vita trasformativa. La passione di Nino per le lingue (italiano, inglese, francese, russo), 14 anni di esperienza nel turismo, conoscenza delle tecniche di comunicazione interculturale (MA in Communication – Public Management and Policy dall'Università di Lugano, Svizzera), esperienza nella costruzione della pace interiore ed esteriore (Rotary Peace Fellow dall'Università di Chulalongkorn, Bangkok, Thailandia, IEP Peace Ambassador) e infine l'amore per il vino e il processo di vinificazione, l'hanno ispirata a unire questi campi in un unico concetto e a promuovere il turismo di costruzione della pace/resilienza interiore ed esteriore in Georgia. Nel suo tempo libero, Nino ama fare giardinaggio, ballare tango, dipingere, suonare l'ukulele, praticare yoga e meditazione, fare trekking ed escursioni, fare vino e degustarlo.

Data di creazione

2024/09/20