

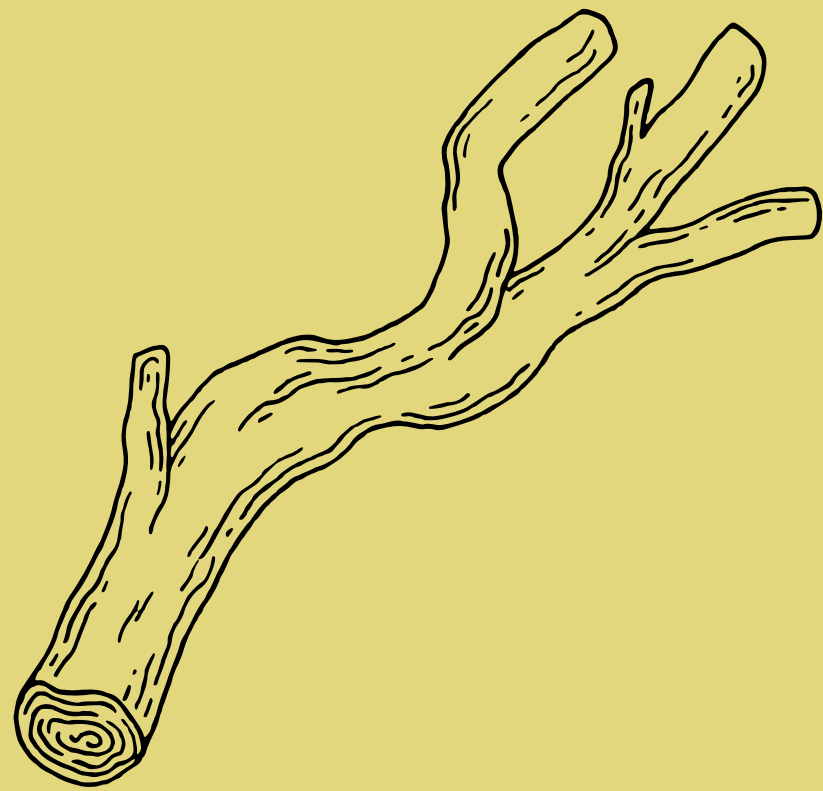
Viaggio Etnobotanico

23-29 Marzo



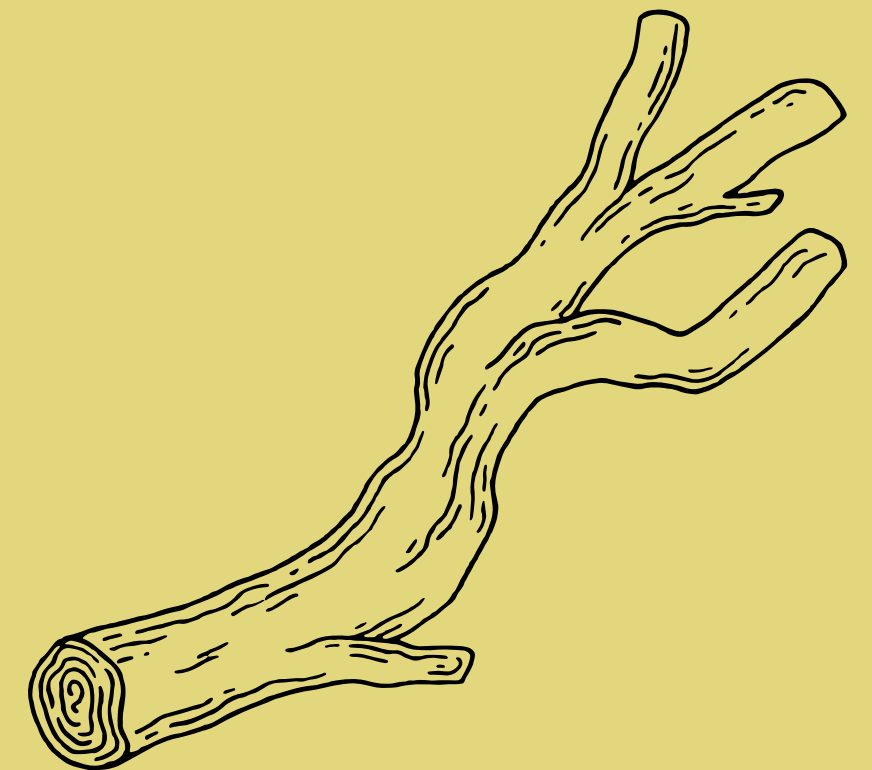
Scopri Tenerife attraverso gli occhi delle sue piante e l'anima dei Guanche.

LA RAGAZZA DELLE ERBE X CANARIAS MANDEFULL TRAVEL



Indice:

Chi siamo	3
Un'avventura fuori dai sentieri battuti	4
A chi è dedicato	5
Un'esperienza a 360° - Cosa vivrai	6
Itinerario	7-12
L'alloggio	13-14
Prezzi	15-16
Cos'è incluso	17
Cosa devi sapere	18
Iscriviti	19
Specifiche	20



CHI SIAMO ?

Elena Rosso

Sono Elena, etnobotanica e guida nel mondo delle piante spontanee. Da anni accompagno persone a ritrovare la connessione profonda con la natura, attraverso il cammino, l'osservazione, il contatto sensoriale e la scoperta delle erbe selvatiche. Credo nella conoscenza ancestrale, nella lentezza, nella presenza e nella magia che nasce quando entriamo in relazione con il paesaggio.



Canarias Mindful Travel

Canarias Mindful Travel es una agencia especializada en viajes y aventuras conscientes en las Islas Canarias. Diseñamos y acompañamos experiencias que combinan naturaleza, bienestar y desarrollo personal. Trabajamos desde cuatro líneas de programas propios: Crecimiento · Conexión · Bienestar · Desafío, ofreciendo propuestas que van desde retiros transformadores hasta aventuras en la naturaleza.

Un'avventura fuori dai sentieri battuti

Questo non è un semplice viaggio.

È un'immersione nella vera cultura canaria, quella che non compare nei percorsi turistici.

Esploreremo la saggezza botanica dei Guanche, gli antichi abitanti dell'isola, attraverso piante medicinali, pratiche tradizionali e luoghi nascosti.

Un cammino sensoriale, profondo e trasformativo, alla scoperta della Tenerife autentica.



Etnobotanica guanche e
canaria



Luoghi sconosciuti al
turismo



Esperienze sensoriali e
cucina selvatica



Pratiche culturali e
mindful travel



A CHI È DEDICATO

Questo viaggio è pensato per:



appassionati di piante ed etnobotanica



amanti della natura e del trekking



esploratori curiosi



persone sensibili e ricercatori interiori



appassionati di cultura, tradizioni e gastronomia locale

Etnobotanica
guanche e canaria



Pratiche culturali e
mindful travel



L'ESPERIENZA IN 360° - COSA VIVRAI

Immersione nella
natura e laboratori
pratici



Esperienze sensoriali
e cucina selvatica



ITINERARIO



Giorno 1 – Benvenuti a Tenerife

Arrivo sull'isola all'aeroporto di Tenerife sud, secondo i vari orari organizzeremo delle navette che porteranno gli ospiti nella zona di Tenerife Nord.

Ci sarà sistemazione e primo assaggio dell'atmosfera unica di Tenerife.

Cena di benvenuto e introduzione al viaggio, per iniziare a creare la connessione con il gruppo e l'isola.



Giorno 2 – Raccolta e Cucina Selvatica

Al mattino ci inoltreremo nel Parco di Anaga, uno dei polmoni verdi più antichi di Tenerife, dove imparerai a riconoscere le piante selvatiche spontanee della Laurisilva. Le raccoglieremo in modo rispettoso e durante la settimana scoprirai come utilizzarle in cucina, integrandole nei tuoi piatti in modo creativo e tradizionale.

A seguire, pranzo in una finca.

Nel pomeriggio ci sposteremo al Jardín Botánico di Puerto de la Cruz, dove esploreremo piante locali, rare e specie di grande interesse etnobotanico.

Dopo la visita, avrai tempo libero per rilassarti e goderti Puerto de la Cruz, e potrai scegliere liberamente dove cenare secondo i tuoi gusti.



Giorno 3 – Teno alto e Garachico

Dopo colazione ci dirigeremo verso Teno Alto, una delle zone rurali più autentiche di Tenerife. Inizieremo l'escursione partendo dall'altopiano, per poi addentrarci gradualmente nel bosco termófilo, un ecosistema caldo e secco. Durante il percorso attraverseremo anche alcuni tratti dove la laurisilva ricompare, creando un meraviglioso contrasto tra ambienti diversi.

Il sentiero sarà di circa 8 km con un dislivello di 200–250 metri, un trekking accessibile che ci permetterà di osservare da vicino piante spontanee, paesaggi agricoli tradizionali e scorci sull'oceano.

Una volta rientrati a Teno Alto vivremo un momento speciale: una degustazione di formaggi locali, dove conosceremo le tecniche tradizionali dei pastori del luogo e la storia della produzione casearia della zona.

Nel pomeriggio ci sposteremo a Garachico, uno dei borghi più belli dell'isola, rinato dopo l'eruzione del 1706 e ricco di architetture storiche, piazze e colate laviche che arrivano fino al mare. Avrai tempo libero per passeggiare, esplorare e goderti l'atmosfera del paese.

La giornata si concluderà con cena libera a Garachico, scegliendo il ristorante che preferisci.



Giorno 4 – Giornata di Cultura Etnografica

Dopo la prima tappa sarà la visita alla finca di Marisa, una delle curandere più conosciute dell'isola. Qui entreremo in contatto con la vera medicina popolare canaria: rimedi naturali, infusi e preparazioni che derivano dalla saggezza ancestrale dei Guanche e dalla tradizione contadina. Sarà un incontro autentico, intimo e ricco di racconti.

Dopo la visita ripartiremo per tornare alla nostra finca dove consumeremo il pranzo, immersi nella tranquillità del paesaggio rurale.

Seguirà un momento di riposo, per permettere a tutti di integrare ciò che abbiamo vissuto durante la mattinata.

Nel pomeriggio prenderemo parte a un laboratorio di alfarería tradizionale, un'arte profondamente radicata nella cultura canaria. Impareremo le basi della ceramica antica, modellando l'argilla con le mani come facevano i Guanche. Sarà un'esperienza creativa e culturale che ci conetterà direttamente alle radici dell'isola.

Al termine ci sarà il tempo per una breve pausa.

La giornata si concluderà con una cena al Bodegón Los Laureles, un luogo autentico dove gustare sapori locali e piatti tipici preparati secondo la tradizione.





Giorno 5 – Parco del Teide & Bagno di Foresta

Dopo la colazione partiremo per una giornata immersi nella natura vulcanica e nella foresta di pino canario, un ecosistema unico che si estende ai piedi del maestoso Parco Nazionale del Teide. Qui la vegetazione si mescola a paesaggi lunari e antiche colate laviche, offrendo uno scenario straordinario per osservare la flora spontanea e respirare la forza della natura dell'isola.

Al mattino, faremo un bagno di foresta, una pratica di connessione profonda con l'ambiente circostante, che ci permetterà di rilassarci, rigenerare i sensi e percepire l'energia del bosco di pino canario. Durante questa attività impareremo a osservare attentamente piante e alberi, riconoscendo le specie locali e comprendendone l'utilizzo tradizionale.

Dopo il bagno di foresta, ci fermeremo per un pranzo al sacco all'interno del parco, immersi nel silenzio dei pini e nello spettacolo dei panorami vulcanici.

Nel pomeriggio proseguiremo con un mini trekking nel Parco del Teide, dove potremo ammirare scorci unici, sentieri nascosti e panorami mozzafiato sull'isola e sull'oceano.

Al termine del trekking, avremo un momento di descanso, per rilassarci e assimilare le emozioni della giornata.

La giornata si concluderà con una cena in compagnia, per condividere impressioni e sensazioni e chiudere una giornata di natura, scoperta e rigenerazione.





Giorno 6 – Barranco di Antequera & Tradizioni

Dopo la colazione partiremo per il Barranco di Antequera, un luogo straordinario di Tenerife, nascosto tra le montagne e caratterizzato da un ecosistema di foresta secca e matorral rupestre, dove la flora endemica si mescola a scorci mozzafiato su gole, cascate e canyon vulcanici.

Qui scopriremo alcune delle antiche tradizioni dei pastori canari, tra cui il famoso “Salto del Pastor”, l’arte di muoversi agilmente tra le pareti rocciose e le gole utilizzando un bastone speciale, eredità dei Guanche. Avremo modo di osservare e, per chi lo desidera, provare alcune tecniche in sicurezza con la guida esperta.

Durante la mattina raccoglieremo anche alcune erbe spontanee locali, approfondendo le loro proprietà e l’uso tradizionale in cucina, in continuità con quanto iniziato nei giorni precedenti.

Pranzeremo al sacco, circondati dalla bellezza del barranco, e nel pomeriggio torneremo verso la costa con un momento di descanso per rilassarci e riprendere energie.

sazioni e chiudere una giornata di natura, scoperta e rigenerazione.



Giorno 7 – Partenza

Dopo la colazione, sarà il momento di salutare Tenerife e concludere il viaggio. La giornata non prevede attività organizzate, lasciandoti libero di gestire il tempo come preferisci prima del trasferimento in aeroporto.

Per chi lo desidera, è possibile richiedere un pranzo al sacco, ideale per chi ha voli nel pomeriggio o vuole approfittare di un ultimo momento immerso nel paesaggio canario.

Partirai portando con te ricordi, fotografie e l'esperienza unica vissuta, fatta di natura, cultura, gastronomia e tradizioni locali, con il cuore aperto e pieno di gratitudine per tutto ciò che Tenerife ti ha offerto.



DOVE ALLOGGERAI: FINCA ARCE - UN'AUTENTICA CASA CANARIA TUTTA PER NOI

Finca Arce è una delle poche vere finche tradizionali canarie rimaste intatte: una casa rurale storica, costruita secondo l'architettura tipica dell'isola e arredata con oggetti, materiali e dettagli che raccontano la vita e la cultura delle Canarie di un tempo.





Entrando nella finca sentirai subito l'atmosfera delle antiche case isolane:

travi in legno, pietra locale e colori caldi

arredi tradizionali canari

spazi curati che evocano la vita rurale dell'isola

un giardino che profuma di piante mediterranee e subtropicali

La casa sarà interamente riservata al nostro gruppo, così da creare un ambiente

familiare, raccolto e autentico, in perfetta continuità con le esperienze che

vivremo all'esterno.

Qui potrai:

riposare in un luogo silenzioso e immerso nella natura

vivere la cultura canaria anche “da dentro”

condividere momenti nel patio, nel giardino e negli spazi comuni

sperimentare una quotidianità semplice e genuina, tipica del mondo rurale dell'isola

Una vera immersione totale: etnica fuori... ed etnografica dentro.



OPZIONI DI PREZZO

Camera Privata – Uso Singolo

Stanza privata

Maggior privacy e comfort

Bagno privato

Prezzo normale: **1500€**

Early bird : **1350€**



Posto Letto in Letto Matrimoniale (Camera Doppia)

Camera doppia condivisa

Condivisione del letto matrimoniale

Bagno in condivisione con solo un'altra persona

Prezzo normale: **1250€**

Early bird : **1125€**



Letto Singolo in Camera Condivisa:

Camera condivisa

Letto singolo personale

Bagno in condivisione

Prezzo normale: **1350€**

Early bird : **1215€**

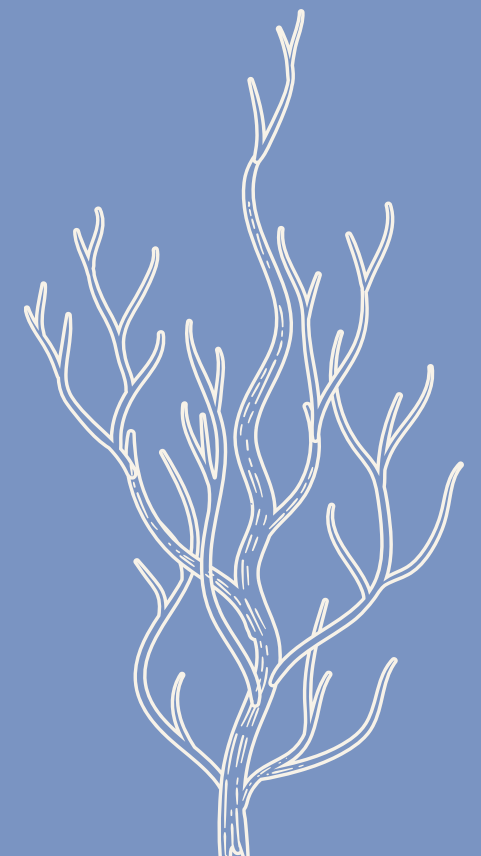
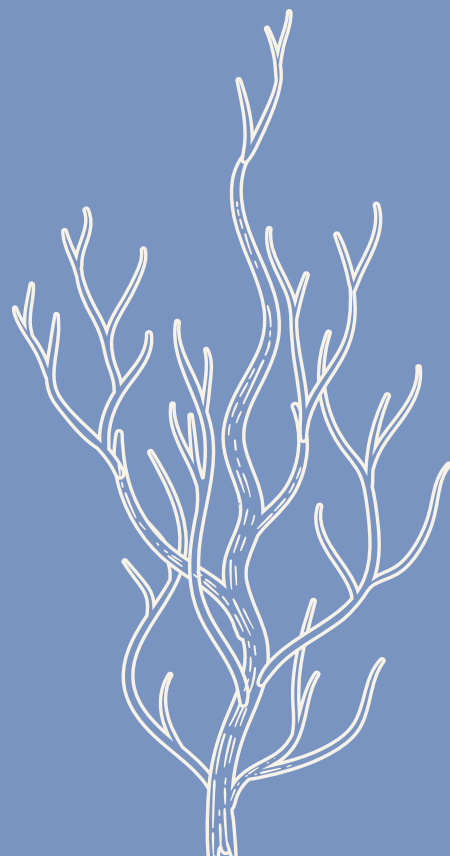


COSA È INCLUSO:

- ✓ Alloggio per tutta la durata del viaggio
- ✓ Pensione completa, tranne le cene indicate come libere
- ✓ Trasporti interni e trasferimenti durante tutto il programma
- ✓ Tutte le esperienze e attività in programma
- ✓ Laboratori (cucina selvatica, alfarería, bagno di foresta etc...)
- ✓ Goodie bag etnobotanica
- ✓ Guida botanica di Tenerife realizzata per il viaggio
- ✓ Accompagnamento di Elena, etnobotanica
- ✓ Accompagnamento dell'agenzia Canarias Mindful Travel
- ✓ Permessi, ingressi e assicurazione delle attività

COSA NON È INCLUSO:

- ✗ Volo da/verso Tenerife
- ✗ Assicurazione personale di viaggio (obbligatoria)
- ✗ 3 cene libere
- ✗ Snack, merende, caffè, bibite e sfizi personali
- ✗ Eventuali spese personali extra





COSA DEVI SAPERE:



POSTI LIMITATI

Il viaggio è riservato a un numero ridotto di partecipanti per garantire un'esperienza autentica e personalizzata.



CONFERMA VIAGGIO

Il retreat sarà confermato con un minimo di 7 partecipanti.



EARLY BIRD

Prezzo Early Bird fino al 15/01/2025 -10%



PAGAMENTI

- PayPal
- Bonifico bancario
- Revolut



ISCRIVITI AL VIAGGIO ETNOBOTANICO



PASSO 1 – COMPILA IL MODULO

Per prenotare il tuo posto, compila il modulo online

MODULO



PASSO 2 – SCEGLI L'OPZIONE DI PREZZO

Seleziona la tua sistemazione preferita:

Camera Privata – Uso Singolo

Letto Singolo in Camera Condivisa

Posto Letto in Letto Matrimoniale (Camera Doppia)

(I prezzi e la disponibilità saranno confermati nel modulo.)



PASSO 3 – VERSA L'ACCONTO

Dopo la compilazione del modulo d'iscrizione ti arriverà un e-mail di conferma in cui ti verranno illustrati i metodi di pagamento

Potrai pagare tramite:

PayPal

Bonifico bancario

Stripe con carta o bancomat

SPECIFICHE



ALLERGIE E INTOLLERANZE ALIMENTARI

Durante il viaggio non ci saranno problemi per chi ha allergie, intolleranze o esigenze alimentari specifiche. Le strutture e i ristoranti coinvolti sono in grado di adattare i pasti secondo necessità (previa comunicazione nel modulo di iscrizione).



PROGRAMMA SOGGETTO A VARIAZIONI

La maggior parte delle attività si svolge all'aperto:
il programma potrà essere modificato leggermente in base alle condizioni meteo, garantendo sempre la massima sicurezza e qualità dell'esperienza.



LIVELLO DI ATTIVITÀ FISICA

Questo viaggio si svolge principalmente a contatto con la natura, con diversi momenti di cammino e trekking su sentieri vari. Non è necessario essere atleti, ma è importante avere un minimo di abitudine a camminare e sentirsi a proprio agio in percorsi naturali con qualche dislivello.

L'obiettivo è vivere l'esperienza in modo sereno e piacevole per tutti.



CONTATTI

ELENA:

E-mail: elenarosso97@gmail.com

Telefono: +39 3453155117

Instagram: [@la.ragazza.delle.erbe](https://www.instagram.com/la.ragazza.delle.erbe)

CHRISTOPHER:

E-mail: chris@canariasmindfultravel.com

Telefono: +34 697231477

Web: canariasmindfultravel.com