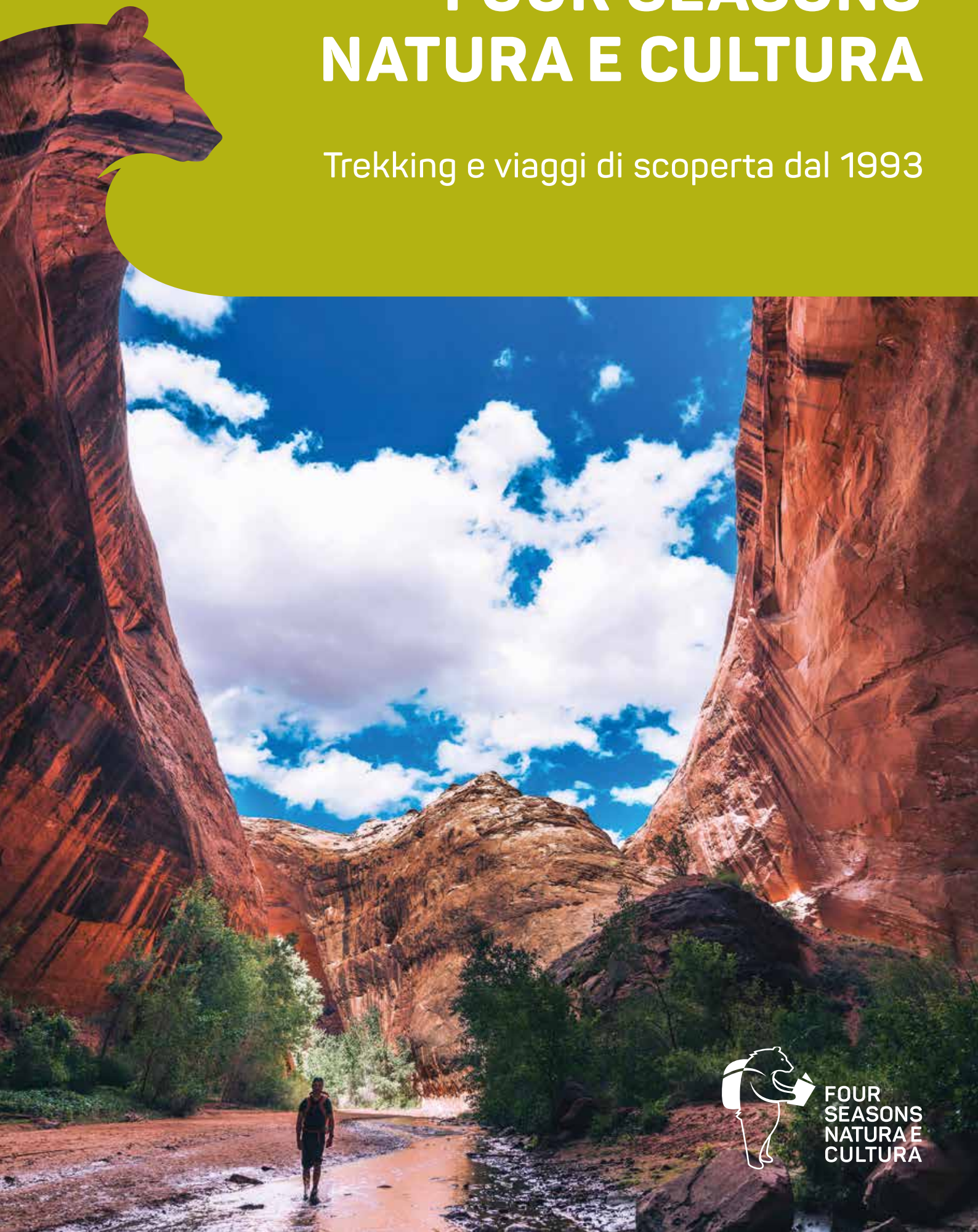
FOUR SEASONS NATURA E CULTURA

Trekking e viaggi di scoperta dal 1993



FOUR SEASONS NATURA E CULTURA

ANCHE IL VIAGGIO PIÙ LUNGO INIZIA CON UN PASSO. IL TUO.

FOUR SEASONS NATURA E CULTURA

Le nostre guide sono iscritte ad **AIGAE**, Associazione Italiana Guide Ambientali Escursionistiche.
Un marchio di qualità che garantisce professionalità, passione, competenza e sicurezza.

È SOCIO DI:

AITR, Associazione Italiana Turismo Responsabile, di cui condivide i principi che applica a tutti i propri viaggi.

Interpret Europe, Associazione Europea per l'Interpretazione del Patrimonio Naturalistico e Culturale Europeo.

Activeltaly, Rete di imprese per un turismo attivo e sostenibile.

Salviamo L'Orso, Associazione per la Conservazione dell'Orso Bruno Marsicano. Viaggiando con noi contribuisci a garantire un futuro a questo magnifico animale.

ADERISCE A:

THE CODE, Organizzazione mondiale contro il turismo sessuale e l'abuso sui minori.

I NOSTRI VIAGGI A "ZERO CO_2"

Grazie al progetto **Climate Care** aiutiamo a compensare le emissioni di CO_2 dei trasporti per i nostri viaggi, attraverso progetti trasparenti finanziati anche con il nostro contributo. Per ogni nostro viaggio, calcoliamo con **Climate Care** le emissioni di CO_2 di:

- tutti i trasporti inclusi nei nostri pacchetti di viaggio;
- tutti i voli per partecipare ai nostri viaggi, anche se acquistati direttamente.

CHI SIAMO

FOUR SEASONS NATURA E CULTURA è il tour operator italiano leader nel turismo escursionistico, naturalistico e culturale. Organizziamo **viaggi di gruppo** dal lontano 1993, e non abbiamo mai smesso di proporre agli amanti del trekking e della natura **percorsi originali e suggestivi**, lontani dalle logiche del turismo tradizionale.

Ancora oggi continuiamo a promuovere instancabilmente i **principi dell'Ecoturismo**, per diffondere la cultura del viaggio autentico, che guida tutte le persone che vogliono realizzare con noi, ogni giorno, questa visione.

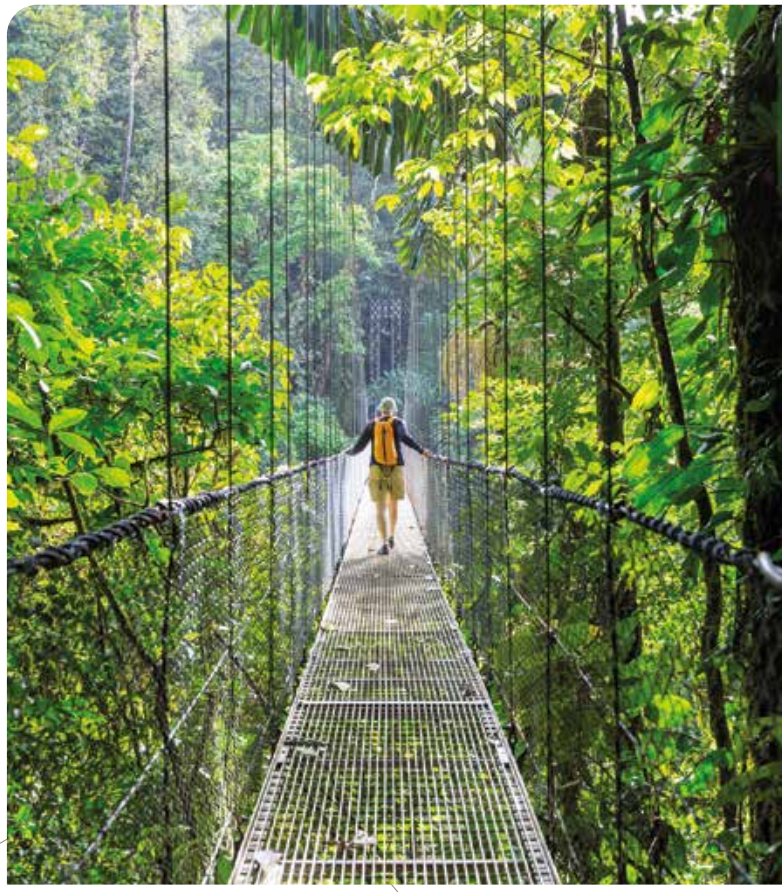
LA NOSTRA FILOSOFIA

FOUR SEASONS NATURA E CULTURA ricerca e crea percorsi sempre nuovi, lontani dai tragitti più convenzionali; tracciamo **itinerari di varia difficoltà**, seguendo il più possibile i principi del turismo sostenibile e responsabile.

Dai weekend per scoprire i **tesori paesaggistici d'Italia** ai **Cammini Storici**, in cui la natura incontra la ricchezza della storia e delle culture; dai grandi **viaggi escursionistici in Europa** fino ad arrivare alle mete più esotiche e lontane, in **tutto il mondo**, dove vi attendono paradisi nascosti e incontaminati.

Accompagnati dalle nostre guide, procediamo in piccoli gruppi per rimanere in ascolto degli ambienti che attraversiamo. Ogni nostra guida è molto più di un accompagnatore: **è un professionista qualificato** che conduce il gruppo in piena sicurezza, alla scoperta dell'autentica identità dei territori.

Lavoriamo il più possibile con le **comunità locali**, per favorire economie sostenibili, perché ogni destinazione è, prima di tutto, la casa di qualcun altro.



VIAGGIARE CONSAPEVOLI
VIAGGIARE DA ORSI

L'orso **FOUR SEASONS NATURA E CULTURA** rappresenta il valore di comportamenti sostenibili, in armonia con l'ambiente che ci circonda ma anche con noi stessi e con gli altri. È il cuore della nostra filosofia. L'orso incarna un'idea di equilibrio, integrazione, sostenibilità e coerenza. Entrare nel "mondo degli Orsi" significa far parte di una grande realtà, per **scoprire in modo consapevole Paesi vicini e lontani** insieme a persone che condividono i nostri stessi interessi e valori. "Camminare con gli Orsi" significa vivere ogni volta **un'esperienza autentica**, un percorso di vera scoperta dei territori, dei loro ecosistemi e delle loro culture: è ciò che chiamiamo **"scoprire naturale"**.

I NOSTRI VIAGGI DA ORSI...

- Seguono i principi del **turismo sostenibile e responsabile**.
- Sono sempre **viaggi di gruppo**, con un numero massimo di partecipanti.
- Vengono **accompagnati da un professionista**, una guida ambientale, non da un semplice coordinatore.
- Impiegano ottime **strutture gestite da locali**, non catene internazionali.
- **Rifuggono dal turismo di massa**, sono itinerari originali, all'insegna del trekking, dell'avventura e della natura.
- Utilizzano il **camminare come mezzo privilegiato** di spostamento, per fruire al massimo dei territori che attraversiamo.

Questi sono i principi che guidano tutte le nostre attività: chi viaggia con noi sa di poter vivere ovunque, nel mondo, un'autentica esperienza in stile **FOUR SEASONS NATURA E CULTURA**.

I VIAGGI CHE VEDRAI IN QUESTO CATALOGO SONO UNA PICCOLA PARTE DI QUELLI CHE PROPONIAMO!

Sul nostro sito www.viagginaturaecultura.it troverai tutta la nostra vasta programmazione in Italia, in Europa e nel mondo con le date e i prezzi delle partenze di gruppo.

PER INFORMAZIONI E PRENOTAZIONI

infoviaggi@fsnc.it

www.viagginaturaecultura.it

Roma: 06 2780 0984
Milano: 02 7063 4800

INDICE

...e molti altri viaggi li troverai sul nostro sito!

VIAGGI IN ITALIA 6
VIAGGI IN EUROPA 12
VIAGGI NEL MONDO 18
VIAGGI IN BICI 25
ALTRE ATTIVITÀ 26

SCEGLI IL VIAGGIO GIUSTO PER TE

I nostri **viaggi di gruppo**, sempre accompagnati dalle nostre esperte guide ambientali escursionistiche, sono accessibili a chiunque sia in buone condizioni fisiche e ami vivere all'aria aperta; per le particolari attività proposte è comunque necessario un minimo di impegno fisico. Per aiutarti nella scelta, **ogni viaggio riporta il nostro "grado di difficoltà"** indicato con un numero di "zampette d'orso": più sono, maggiore è la difficoltà. Tuttavia, la nostra filosofia del "viaggiare senza fretta" rende le nostre **escursioni fattibili e divertenti per tutti**. Ecco un piccolo schema preparato per aiutarti a scegliere il tuo viaggio ideale, con la premessa che ogni singolo itinerario riporta, nella scheda dettagliata, le caratteristiche di ogni singolo trekking.

GRADO DI DIFFICOLTÀ	LUNGHEZZA E DURATA (media al giorno soste escluse)	DISLIVELLO E PENDENZA (media al giorno)	CONDIZIONI DEL TERRENO	ALTRO
FACILE Non è necessaria alcuna esperienza; adatto a chiunque sia in buone condizioni fisiche, pur non avendo mai praticato l'attività prescelta. Sono i viaggi più tranquilli e confortevoli.	Tra 3 e 4 ore. Lunghezze modeste, in media di 5/10 km.	Dislivello minimo (fino a 200/300 m) e pendenze moderate o nulle.	Buone, su strade sterrate o sentieri ben tenuti.	Accesso facile e assenza di punti esposti.
MEDIO-FACILE Viaggi senza difficoltà particolari che non richiedono esperienza specifica ma solo un minimo di impegno e una buona forma fisica.	Tra 4 e 5 ore. Lunghezze moderate, in media di 8/14 km.	Tra 200 e 500 m, con pendenze moderate o medie.	Su buoni tracciati, ma con tratti su terreno più sconnesso.	Accesso facile e assenza di punti esposti.
MEDIO Percorsi che richiedono un minimo di esperienza e allenamento.	Tra 4 e 6 ore, occasionalmente con qualche tappa più lunga. Lunghezze in media di 10/18 km.	Tra 400 e 800 m, con pendenze medie, a volte più marcate.	Non sempre agevole, con fondo sconnesso o roccioso, piccoli ostacoli e/o facili guadi.	Qualche tratto esposto ma protetto.
MEDIO-IMPEGNATIVO Necessaria una certa esperienza e un buon grado di allenamento, ma anche la giusta voglia di mettersi in gioco... in cambio di grandi soddisfazioni.	Tra 5 e 7 ore, occasionalmente con tappe più lunghe. Lunghezze in media di 15/20 km.	Tra 500 e 1.200 m, occasionalmente fino a 1.500 m. Pendenze marcate.	Difficile, su sentieri poco evidenti e con fondo molto variabile, anche accidentato.	Ambienti remoti e selvaggi, possibili tratti esposti anche non protetti.
IMPEGNATIVO Necessaria una buona esperienza, una adeguata preparazione atletica e idoneo equipaggiamento. Solo per i più esperti!	Giornate lunghe, anche con sveglie molto mattutine. Lunghezze anche oltre 20 km.	Tra 800 e 1500 m e oltre. Pendenze marcate, comunque mai alpinistiche.	Difficile, su piste anche non tracciate e/o molto accidentate e con ostacoli.	Ambienti remoti e selvaggi, possibili tratti esposti anche non protetti.

VAL D'ORCIA — Colori e calori di una terra unica

Cosa facciamo: escursioni a piedi fra i borghi e i boschi della Toscana; degustazioni ed enogastronomia locale; scoperta della storia dei Medici e delle tradizioni locali.
Difficoltà: 🐾🐾🐾

Tre giorni alla scoperta di una terra magica e antica, dove il paesaggio si fa arte e il cuore batte in armonia con l'universo. Una Val d'Orcia particolare e non convenzionale della quale andremo a scoprire i tracciati più celebrati.

SPECIALE PERCHÈ

- La visita al borgo e alla fortezza di Radicofani.
- L'imponente vasca dei Medici che occupa la piazza centrale di Bagno Vignoni.
- Le escursioni nelle misteriose faggete i cui alberi sembrano quasi prendere vita.

LANGHE E BAROLO — A spasso tra vigneti, storia e cultura

Cosa facciamo: escursioni a piedi; degustazioni enogastronomiche; visita a borghi, castelli e artigiani della zona.
Difficoltà: 🐾🐾

Il paesaggio naturalistico delle Langhe stupisce ogni giorno, e l'eccellente enogastronomia della zona farà da cornice alle nostre giornate: Nebbiolo, Barolo e Barbaresco innaffiano piatti a base di tartufo, formaggi nostrani, prelibate carni e nocciole. Una gioia per gli occhi, il palato e l'anima!

SPECIALE PERCHÈ

- Gli incontri con le persone che rendono uniche queste terre.
- Le degustazioni al termine dei nostri trekking.
- L'anima artistica e poetica del paesino di Bergolo.

DA FIRENZE A SIENA

Trekking fra passato e presente lungo la Via del Rinascimento

Cosa facciamo: trekking itinerante con trasporto bagagli; enogastronomia toscana; visita alle zone storiche attraversate.
Difficoltà: 🐾🐾🐾

Un grande itinerario che congiunge due centri dalle origini antiche che hanno segnato la storia e l'arte italiana. Dal centro di Firenze al centro di Siena in meno di cinque giorni, in un viaggio unico, passando per i luoghi più significativi del Chianti e della campagna senese.

SPECIALE PERCHÈ

- Da centro a centro: dal Ponte Vecchio a Firenze a Piazza del Campo a Siena.
- Il trekking attraverso le colline del Chianti e del senese.
- Borghi storici rurali, degustazioni di vini, grande gastronomia toscana.

LA FRANCIGENA DEL LAZIO NORD

In cammino da Viterbo alla Città Eterna

Cosa facciamo: trekking itinerante con trasporto bagagli; visite ai borghi; racconti della storia e delle tradizioni locali; cucina tipica del Lazio.
Difficoltà: 🐾🐾🐾🐾

Partendo dal centro medievale di Viterbo ammireremo l'anfiteatro romano di Sutri, il Parco Archeologico di Veio e infine Monte Mario, da dove scorgeremo il cupolone di San Pietro, nostra meta finale!

SPECIALE PERCHÈ

- Un cammino storico, religioso e naturalistico, da assaporare a piccoli passi.
- Gli incontri con persone che condividono lo stesso itinerario e le stesse passioni.
- La scoperta di piccoli gioielli artistici, proprio alle porte di Roma.

CERVINO, LA GRAN BALCONATA
La Via delle Grandi Vette

Cosa facciamo: trekking itinerante con trasporto bagagli; visite a paesini caratteristici e montani; visita a musei di cultura alpina e ghiacciai.
Difficoltà: 🐾🐾🐾

Il Cervino, riflesso nel Lago Blu, è un classico imperdibile! Ci immergeremo nel profondo dell'atmosfera di montagna conservando splendide immagini negli occhi e... nella macchina fotografica!

SPECIALE PERCHÈ

- Camminare al cospetto del Cervino regala panorami e vedute impareggiabili.
- La flora e la fauna alpina che non sono mai difficili da avvistare.
- Incantevoli paesini alpini, fra cui Chamois e La Magdeleine, "Perla delle Alpi".

DOLOMITI, VAL DI FUNES
Sui sentieri delle montagne più famose del mondo

Cosa facciamo: visite dei borghi della valle; sentieri dolomitici fra cime e boschi; enogastronomia locale.
Difficoltà: 🐾🐾🐾

Le nostre escursioni giornaliere ci porteranno a godere delle immense vedute dalle cime e della bellezza degli ambienti naturali del fondo valle, dove è sempre possibile l'incontro con l'abbondante fauna alpina, tra i preziosi ambienti ricchi di peculiarità geologiche.

SPECIALE PERCHÈ

- Vette frastagliate e maestose pareti, gole scavate dall'erosione e fitte foreste di conifere.
- Bellissimi sentieri che conducono alla conquista delle imponenti vette delle Dolomiti.
- Una moltitudine di paesaggi raramente riscontrabili su un territorio così circoscritto.

PARCO NAZIONALE D'ABRUZZO, LAZIO E MOLISE

Il regno degli orsi e dei lupi

Cosa facciamo: visite di borghi tipici; riconoscimento delle tracce e avvistamento degli animali; enogastronomia abruzzese.
Difficoltà: 🐾🐾🐾

Il parco più famoso d'Italia affascina tutti coloro che lo visitano, ed è qui, tra le cime impervie, le fitte foreste di faggio e le bianche rocce calcaree, che trova ancora rifugio l'orso bruno marsicano, rara e preziosa perla della fauna italiana, che popola questi luoghi insieme a lupi, cervi, camosci e aquile reali.

SPECIALE PERCHÈ

- Autentica cultura appenninica.
- Orsi, lupi & company: la più alta concentrazione di fauna in Italia.
- Borghi medievali perfettamente conservati.

PARCO NAZIONALE GRAN PARADISO

Un paradiso di emozioni e suggestioni

Cosa facciamo: approfondimento dei vari aspetti naturalistici dell'area protetta; visita ai luoghi caratteristici; avvistamento degli animali; enogastronomia locale.
Difficoltà: 🐾🐾🐾

Il Gran Paradiso è famoso per la bellezza delle sue cime, i ghiacciai ancora imponenti, le valli solcate da innumerevoli torrenti e da piccoli ruscelli, ma soprattutto per la facilità con cui si avvistano animali come camosci, stambecchi e marmotte.

SPECIALE PERCHÈ

- Il primo Parco Nazionale italiano, istituito nel 1922.
- 70.000 ettari di spettacolare ambiente alpino con cime imponenti.
- L'emozione di arrivare, al termine di un trekking, in un fresco lago alpino.

COSTIERA AMALFITANA

Fra macchia mediterranea e paesini abbarbicati sulla roccia

Cosa facciamo: escursioni a piedi; bagni al mare; visite alla scoperta dei paesini della Costiera, di Amalfi, Capri e Anacapri, ma anche di Pompei e del Vesuvio.
Difficoltà: 🐾🐾

La Costiera Amalfitana: chilometri di scogliera che si affacciano a picco sul mare e paesi inerpicati sulla roccia che si alternano alle macchie di vegetazione mediterranea e alle pergole che sorreggono lo Sfusato Amalfitano, in un mix semplicemente irresistibile.

SPECIALE PERCHÈ

- Pompei. Un salto indietro nel tempo fino al 79 d.C.
- Amalfi, Ravello e Positano, piccoli scrigni racchiusi fra le scogliere.
- I sentieri e le scale, che permettono di vedere angoli nascosti e assaporare l'autenticità della zona.

BASILICATA COAST TO COAST

Un viaggio avventuroso, semplicemente imperdibile!

Cosa facciamo: visite a Castelmezzano e Pietrapertosa, i paesini uniti dal "volo dell'angelo"; visita dei sassi di Matera; escursioni nel Parco del Pollino.
Difficoltà: 🐾🐾

Andremo alla scoperta di una regione selvaggia e a tratti sconosciuta, percorrendo un anello che dalla parte nord-occidentale della Basilicata si inoltra in quella interna dell'Appennino Lucano passando per le sue "Piccole Dolomiti".

SPECIALE PERCHÈ

- Avventura pura, fra ponti tibetani, selvagge cascate, villaggi fantasma e antichi sentieri nei boschi.
- L'imperdibile visita ai Sassi di Matera in una giornata di trekking urbano indimenticabile!
- Il bagno nella leggendaria spiaggia nera di Maratea.

ISOLE EGADI — Sulle orme di Ulisse nelle perle della Sicilia

Cosa facciamo: escursioni nella natura incontaminata; bagni al mare, passeggiate per i paesini; gite in bici; visite culturali; enogastronomia siciliana.
Difficoltà: 🐾🐾

Esplorare l'arcipelago delle Isole Egadi ci porterà alla scoperta di baie isolate, di coste inaccessibili e del magico candore delle basse montagne da dove è sempre visibile il mare.

SPECIALE PERCHÈ

- Acque limpide, coste affascinanti, piccoli rilievi, ambiente incontaminato.
- In queste isole si va per riposarsi, per fermare il tempo e mangiare pesce appena pescato.
- Levanzo, Favignana e Marettimo: tre isole incastonate in splendide acque cristalline.

ISOLE TREMITI — Un tuffo nelle piccole perle dell'Adriatico

Cosa facciamo: visita di Termoli; bagni in un mare paradisiaco; escursioni su sentieri panoramici.
Difficoltà: 🐾🐾

Andremo alla scoperta dei tesori nascosti di queste piccole isole, in cui la limpidezza del mare, la vegetazione rigogliosa, la natura incontaminata e le coste aperte da cale e grotte suggestive creano zone di una bellezza spirituale cui nessun appassionato del mare e della natura dovrebbe resistere.

SPECIALE PERCHÈ

- Un magnifico arcipelago composto da isole che racchiudono un alone di magia.
- La buona cucina tremitese, semplice ma genuina.
- San Nicola che, con i suoi monumenti, testimonia la storia delle isole.

ANDALUSIA E CAMINITO DEL REY

I Parchi e le città di Cordoba, Granada e Siviglia

Cosa facciamo: visita alle principali città andaluse; una facile escursione in bicicletta; tapas e vino tinto a volontà; il trekking adrenalinico lungo il Caminito del Rey.
Difficoltà: 🐾🐾

Un percorso fra cultura e natura, esplorando l'Andalusia tra Siviglia, Cordoba e Granada, con trekking nei parchi e un finale adrenalinico lungo il sentiero più avventuroso del mondo, il Caminito del Rey.

SPECIALE PERCHÈ

- I sentieri, l'ospitalità e la cucina lungo la famosa Via Verde.
- L'Alhambra, l'antica residenza del sultano a Granada.
- L'incredibile Caminito del Rey, un'esperienza davvero indimenticabile.

CAMMINO DI SANTIAGO DE COMPOSTELA

I 100 km del Cammino più famoso del mondo

Cosa facciamo: camminate giornaliere lungo gli storici sentieri del Cammino di Santiago; trekking urbano a Santiago de Compostela; escursione finale a Muxia e Finisterre.
Difficoltà: 🐾🐾🐾

Una delle vie di peregrinazione più importanti della storia, verso la terza città santa per la cristianità dopo Gerusalemme (da cui tutto ha avuto inizio) e Roma.

SPECIALE PERCHÈ

- Un cammino nella storia, da fare almeno una volta nella vita.
- Gli incontri con persone da tutto il mondo, che condividono lo stesso itinerario.
- Lo spettacolare arrivo alla cattedrale di Santiago de Compostela.

MADEIRA — Latitudine: Atlantico; Longitudine: irresistibile!

Cosa facciamo: visite ai monumenti, alle cittadine e all'orto botanico di Monte; sentieri panoramici e adrenalinici; enogastronomia madeirenense.
Difficoltà: 🐾🐾

Procedendo a fianco delle Levadas, antichi percorsi d'acqua che attraversano l'isola, conosceremo l'ambiente che ci circonda al ritmo delle gocce delle innumerevoli cascate che dipingono il nostro cammino.

SPECIALE PERCHÈ

- Il giardino galleggiante dell'Atlantico con flora esuberante che vanta ben 120 endemismi.
- Funchal, la capitale, con la tipica architettura coloniale portoghese.
- Sentieri sospesi tra alte vette, circondati da cascate e dalle tipiche canalizzazioni, le "Levadas".

AZZORRE — Mare, miti e natura nelle isole del paradiso

Cosa facciamo: visita ai luoghi storici e ai borghi tipici; visita ai musei e ai monumenti; bagni al mare e nelle pittoresche piscine rocciose; trekking e passeggiate nel paradiso della natura.
Difficoltà: 🐾🐾🐾

Luogo unico al mondo dai paesaggi magnifici, con crateri verdeggianti di antichi vulcani ormai spenti, laghi azzurri incorniciati da ortensie e azalee, scogliere e montagne con paesaggi suggestivi e idilliaci.

SPECIALE PERCHÈ

- Un'area biogeografica sotto tutela ambientale.
- La "Montanha do Pico", isola-vulcano che si erge per oltre 2.200 metri sull'oceano.
- Il paesaggio delle Azzorre, patrimonio immateriale dell'umanità dell'UNESCO.

VALLO DI ADRIANO
Tra castelli, spiagge e villaggi nell'Inghilterra meno conosciuta

Cosa facciamo: camminate lungo il Vallo di Adriano; visita di castelli e luoghi caratteristici; escursioni nel Parco del Northumberland.
Difficoltà: 🐾🐾

Seguiremo il Vallo, a tratti ben conservato, visitando torri, fortini e cittadine; ci spingeremo lungo la costa, per camminare lungo le scogliere e visitare castelli misteriosi, per un viaggio entusiasmante in zone che solo pochi hanno assaporato.

SPECIALE PERCHÈ

- Il Vallo di Adriano, la mitica frontiera Nord dell'Impero Romano, a tratti ottimamente conservato.
- Il Parco Nazionale del Northumberland, ricco di flora, fauna e monumenti.
- Gli aneddoti storici di questa tumultuosa provincia.

SCOZIA
Un viaggio nella terra del mito e della leggenda

Cosa facciamo: visite a cittadine, borghi e castelli; conoscenza della storia scozzese; trekking affascinanti lungo le "Highlands".
Difficoltà: 🐾🐾

È nelle remote "Terre Alte" che è possibile trovare la vera Scozia: immense praterie e colline rocciose, profonde vallate con laghi minacciosi, brughiere ammantate di erica e punteggiate dalle immancabili pecore.

SPECIALE PERCHÈ

- Blair Castle, uno dei castelli più romantici e famosi della Scozia.
- I paesaggi fiabeschi dell'Isola di Mull e il mito dell'isola di Iona.
- Alla ricerca del leggendario Highlander... tra un whisky e l'altro!

SVEZIA ARTICA E AURORA BOREALE

Fra renne, husky e... bagni nell'Artico!

Cosa facciamo: attività con le slitte trainate dagli husky; escursione in motoslitta; escursione notturna sulla neve; uscita con la nave rompighiaccio; trekking urbano a Stoccolma; ricerca dell'Aurora Boreale.
Difficoltà: 🐾🐾🐾

Un viaggio emozionante nel ghiaccio del Grande Nord, che unisce attività adrenaliniche alla pace dell'attesa della Fata Verde, l'Aurora Boreale, sempre presente a queste latitudini.

SPECIALE PERCHÈ

- Stoccolma, fra splendidi edifici, aria fresca e acqua che ci accompagnerà per tutta la nostra visita.
- Le attività sui ghiacci, dalle slitte trainate dagli husky ai trekking notturni, dalle renne alle corse in motoslitta!
- La giornata sulla nave rompighiaccio nel cuore dell'Artico.

NORVEGIA, ISOLE LOFOTEN

Il più bel segreto della Norvegia

Cosa facciamo: visite ai paesini; osservazione della flora e della fauna lungo i sentieri delle Lofoten; visita di Oslo.
Difficoltà: 🐾🐾🐾

Le Lofoten appaiono come una ininterrotta catena di ripide montagne che si erge a picco sul mare, che percorreremo andando alla scoperta dei suoi angoli più belli, dormendo nei tipici Rorbuer, le case dei pescatori sui fiordi, in una vera immersione di natura e cultura.

SPECIALE PERCHÈ

- Villaggi di pescatori con case di legno colorate che si
- affacciano sui fiordi.
  L'emozione di osservare il volo delle aquile di mare.
- Il curioso Museo dello Stoccafisso di Å.

VIAGGI IN EUROPA

Camminando nel cuore dell'Europa

BELGIO, LA VALLONIA

Tra antichi castelli, sentieri poco battuti e... storici birrifici!

Cosa facciamo: trekking facile sulle Ardenne; visita ai castelli; degustazioni tipiche; escursione speleologica; safari fotografico con i Big Five d'Europa (orso bruno, ghiottone, bisonte europeo, lince, lupo).
Difficoltà: 🐾

Questa regione collinare, nella zona meridionale del Belgio, dove si trovano le Ardenne, è situata in un ambiente di fitte foreste, valli incantevoli e paesini sperduti che vede la presenza di chiese medievali e castelli dei Crociati, oltre a una fortissima componente naturalistica.

SPECIALE PERCHÈ

- Percorrere sentieri tra le Ardenne selvagge.
- Visitare castelli e cittadelle gotiche.
- Provare alcune tra le birre più buone al mondo.

POLONIA

Cracovia, Monti Tatra, miniere di sale e memoria storica

Cosa facciamo: visita al centro di Cracovia; trekking alla scoperta dei Monti Tatra; visita ai campi di Auschwitz e Birkenau; visita alle miniere di sale di Wieliczka.
Difficoltà: 🐾🐾🐾

Partendo da Cracovia, capitale culturale della Polonia, scopriremo il Castello di Wawel e le miniere di sale, poi i campi di concentramento di Auschwitz e Birkenau e la grande natura nei Monti Tatra.

SPECIALE PERCHÈ

- Cracovia, il cui centro storico è Patrimonio UNESCO.
- Le miniere di sale, a Wieliczka, che raggiungono una profondità di 327 metri.
- Auschwitz e Birkenau, campi di sterminio tra il 1940 e il 1945.

SIFNOS — Alla scoperta della Grecia più autentica e tradizionale

Cosa facciamo: visite ed escursioni ai centri principali dell'isola; trekking verso le spiagge più belle; degustazione di prodotti locali; visite ai monasteri, ai pastori, agli artigiani locali.
Difficoltà: 🐾🐾

Sifnos, nell'arcipelago delle Cicladi, conserva intatto il fascino tipico delle isole greche, con acque cristalline, case bianche con cupole blu e taverne in riva al mare.

SPECIALE PERCHÈ

- L'architettura cicladica, caratterizzata da tradizionali case bianche.
- L'antico borgo di Kastro, una fortezza pittoresca situata su una roccia adrenalinica.
- Assaggeremo quella che viene considerata da molti la migliore cucina della Grecia.

TURCHIA — Istanbul e Cappadocia, l'incanto del Paese dei due continenti

Cosa facciamo: visita del centro storico di Istanbul; escursioni in Cappadocia; visite a villaggi e monumenti rupestri; approfondimento della storia turca; il leggendario giro in mongolfiera sui camini delle fate.
Difficoltà: 🐾

Vero gioiello a metà tra Europa e Asia, la Turchia offre il fascino delle città dei sultani e dei piccoli villaggi millenari, l'immensità dei paesaggi e i profumi intensi che sorprendono in ogni luogo.

SPECIALE PERCHÈ

- Le due anime di Istanbul: la tradizionale e la cosmopolita.
- I camini delle fate, monumenti naturali dalla bellezza mozzafiato.
- La cultura, i profumi e i sapori della tradizione turca, ricca di magiche atmosfere.

VIAGGI NEL MONDO

Mal d'Africa

KILIMANGIARO — Trekking sul tetto dell'Africa, un itinerario da fare una volta nella vita

Cosa facciamo: osservazione della flora e della fauna della montagna; camminate giornaliere impegnative ma non impossibili; la foto della vita sulla vetta del Kilimangiaro.
Difficoltà: 🐾🐾🐾🐾

Più che un viaggio, una vera esperienza che resterà indelebile nella nostra vita. Abbiamo scelto la Marango Route, la via più conosciuta e popolare per l'ascensione al Kilimangiaro.

SPECIALE PERCHÈ

- Scalare la montagna più alta dell'Africa e la montagna solitaria più alta al mondo.
- Le bellezze naturalistiche del Parco Nazionale.
- La possibilità di finalizzare il percorso anche senza essere dei superuomini!

SUDAFRICA — Da Cape Town a Johannesburg fra trekking e safari!

Cosa facciamo: trekking urbani a Città del Capo; camminate nei parchi e nel Blyde River Canyon; safari nel Kruger National Park alla ricerca degli animali della savana.
Difficoltà: 🐾🐾

La potenza della natura, il fascino della ricerca degli animali, i trekking nei sentieri meno esplorati, la storia e la cultura di un Paese dipinta su scenari mozzafiato... il Sudafrica è tutto questo e molto di più!

SPECIALE PERCHÈ

- L'osservazione delle balene, delle foche, dei pinguini e degli squali a Gansbaai.
- L'avvincente ricerca degli animali nei safari al Kruger National Park.
- I trekking sulla Table Mountain, nel Blyde River canyon e al Capo di Buona Speranza.

VIAGGI NEL MONDO

Safari, che passione!

TANZANIA — Un safari nei parchi leggendari del continente africano

Cosa facciamo: fotosafari nei Parchi Nazionali a contatto con la natura incontaminata; avvistamento e osservazione della fauna; visita di piantagione di caffè e banane; opportunità di conoscere i popoli locali.
Difficoltà:

La Tanzania è la terra dell'immensa pianura del Serengeti con le sconfinate distese di gnu e zebre, del cratere dello Ngorongoro, della Rift Valley e dei suoi laghi, del Kilimanjaro e di tutti gli animali africani.

SPECIALE PERCHÈ

- La discesa nell'incredibile cratere dello Ngorongoro.
- La ricerca dei famosi "Big 5", leone, elefante, leopardo, bufalo e rinoceronte.
- I parchi leggendari della Tanzania, dove ogni incontro è possibile.

KENYA — Spiagge, safari e villaggi, un viaggio completo e originale

Cosa facciamo: safari fotografico allo Tsavo National Park e all'Amboseli National Park; bagni e snorkeling; visita ai villaggi locali; attività con il "Solidarietà Kenya" Onlus.
Difficoltà:

Un viaggio che tocca tanti aspetti dell'Africa più profonda e selvaggia, attraverso giornate di trekking, mare, safari e incontro con la popolazione locale, per un programma unico nel suo genere che unisce in un giusto mix avventura e relax.

SPECIALE PERCHÈ

- Le spiagge dell'Oceano Indiano lontane dal grande turismo.
- I safari fotografici nella savana nel Parco Tsavo e nell'Amboseli.
- L'interazione solidale con i bambini del Tabasamu Centre.

BRASILE, PANTANAL — Alla ricerca del giaguaro fra cascate e foreste

Cosa facciamo: escursioni nella giungla alla ricerca degli animali del Pantanal; trekking urbani a Rio de Janeiro; visita delle cascate a Iguassù; snorkeling nei fiumi a Bonito.
Difficoltà: 🐾🐾

Un viaggio avventuroso, una vera immersione nel Brasile del Sud alla scoperta di una delle aree più selvagge del continente non ancora attaccata dal grande turismo di massa, il Mato Grosso do Sul.

SPECIALE PERCHÈ

- L'avvincente avventura nel Pantanal alla ricerca del giaguaro e dei suoi altri innumerevoli animali.
- La potenza della Garganta del Diablo a Iguassù.
- Le spiagge, il Cristo Redentor, il Pão de Açúcar e le mille attrazioni di Rio de Janeiro.

PERÙ — Trekking e civiltà Inca alla scoperta della "Pachamama"

Cosa facciamo: visita alle linee di Nazca; trekking urbano ad Arequipa e Cuzco; scoperta del Lago Titicaca; salita sul Machu Picchu; conoscenza di usi e costumi locali.
Difficoltà: 🐾🐾🐾

Il Perù, scrigno delle meraviglie del mondo, come molti amanti della bellezza lo definiscono, ci lascerà l'imbarazzo della scelta tra i suoi innumerevoli gioielli naturalistici e le testimonianze senza tempo dell'antica civiltà Inca.

SPECIALE PERCHÈ

- La visita di Machu Picchu, una delle sette meraviglie del mondo moderno, al sorgere del sole.
- Il mini trekking sull'Inca Trail e la Valle degli Incas.
- Una giornata in famiglia con gli abitanti dell'isola Taquile sul Lago Titicaca.

CUBA — Escursioni fra profumo di tabacco e musica cubana

Cosa facciamo: visita alle principali città cubane; trekking nei parchi; bagni al mare; conoscenza di usi e costumi locali.
Difficoltà:

Una meta storica ma vissuta in modo originale, nell'unico viaggio a Cuba che unisce trekking e cultura, visita delle città a camminate nei parchi, e un soggiorno al mare in un'acqua davvero cristallina.

SPECIALE PERCHÈ

- I trekking nella rigogliosa natura cubana alla scoperta dei parchi e delle riserve.
- Le camminate per i centri storici di La Avana, Trinidad e Santa Clara.
- I giorni al mare nelle splendide spiagge caraibiche di Cayo Santa Maria.

REPUBBLICA DOMINICANA — Mare, parchi e avventura nel cuore dei Caraibi

Cosa facciamo: ricerca delle spiagge più belle; trekking bagnati nei fiumi e nelle cascate; snorkeling; escursioni in barca.
Difficoltà:

Pochi posti offrono un connubio fra mare, trekking e natura come la Repubblica Dominicana. Noti per le spiagge incantevoli, questi luoghi nascondono molto altro a chi sa esplorarli con sguardo curioso e voglia di non fermarsi all'apparenza.

SPECIALE PERCHÈ

- I trekking nella giungla e gli scivoli in acqua nelle cascate di Damajagua.
- La ricerca delle spiagge più belle, da Playa Rincòn a Playa Grande.
- Le escursioni in barca e i pranzi in spiaggia.

GIORDANIA — Petra e il Wadi Rum: trekking originale fra deserto, riserve e canyon

Cosa facciamo: visite a città, resti archeologici e luoghi storici; passeggiate nel deserto e nei canyon; trekking nelle riserve e a Petra; visita ai castelli e relax sulle sponde del Mar Morto e del Mar Rosso.
Difficoltà: 🐾🐾

Terra di grandi civiltà, di storie e leggende, la Giordania è disseminata delle tracce dei popoli che l'hanno abitata: dai pittogrammi dei primi nomadi del Wadi Rum alle grandiose architetture nabatee di Petra, passando per le città bibliche di Sodoma e Gomorra.

SPECIALE PERCHÈ

- Petra, la seconda meraviglia del mondo moderno.
- Un bagno nel Mar Morto, dove non si può affondare!
- La notte sotto le stelle nel deserto del Wadi Rum.

INDIA — Alla ricerca della tigre, nel Regno del più grande tra i felini

Cosa facciamo: trekking urbano a Delhi e Agra; safari nei parchi; visita ai templi; approfondimento sulla tigre; ricerca degli animali rari.
Difficoltà: 🐾

La regione del Madhya Pradesh oggi rappresenta un'importante sfera di Wilderness. Sin dagli anni '70, infatti, l'India ha investito sull'incremento delle aree protette sul proprio territorio, dove regna incontrastata sua maestà, la tigre.

SPECIALE PERCHÈ

- La ricerca della tigre in tre parchi diversi! Difficile non avvistarla!
- Le visita di Delhi e di Agra, per l'imperdibile Taj Mahal.
- La ricerca degli animali più rari: il toro blu, il cervo maculato, il leopardo, l'orso labiato.

SEYCHELLES TREKKING
Trekking e bagni tra foreste e spiagge nascoste

Cosa facciamo: escursioni a piedi e in barca; bagni al mare; brevi escursioni in bicicletta; osservazione degli animali; snorkeling e osservazione dei pesci; trekking nella giungla.
Difficoltà: 🐾🐾

Le Isole Seychelles, un arcipelago di 115 isole con spiagge divine tra le più belle al mondo, acque limpide e una natura straordinaria. Avventurandoci fra giungla e sabbia bianca, scopriremo una diversità davvero sorprendente con qualcosa di nuovo dietro a ogni angolo.

SPECIALE PERCHÈ

- Interminabili distese di spiaggia bianca.
- La Vallée de Mai, unico luogo al mondo dove nasce il coco de mer.
- I grattini sul collo delle tartarughe giganti!

MALDIVE DINAMICHE
Le isole incantate come non le avete mai vissute!

Cosa facciamo: escursioni in barca su isole sempre differenti; snorkeling e riconoscimento dei pesci; cultura maldiviana; tipica cucina locale.
Difficoltà: 🐾

Cinque isole diverse in sette giorni, sabbia bianca e acque cristalline, il supporto di una guida durante le uscite di snorkeling e l'autentica vita maldiviana nel piccolo villaggio di pescatori di Keyodhoo.

SPECIALE PERCHÈ

- Avvistare mante e squali mentre si sorseggia un aperitivo nel centro del paese a Keyodhoo.
- Le escursioni giornaliere in barca verso le isole deserte dove fare bagni e snorkeling.
- La bellezza dell'autentica ospitalità maldiviana lontana dai resort internazionali.

VIAGGI TARTARUGA

Tour semplici, adatti a tutte le esigenze

EGITTO — Un tour imperdibile nella Terra dei Faraoni

Cosa facciamo: escursioni a piedi di difficoltà minima; visita ai principali siti della civiltà egizia; crociera lungo il Nilo; conoscenza di usi e costumi locali.
Difficoltà:

Egitto, la Terra dei Faraoni. Basta evocarne il nome per essere catapultati in un mondo magico e misterioso dove i racconti di Agatha Christie si fondono ai film leggendari come "La Mummia" e "Cleopatra". Semplicemente, è uno dei viaggi che tutti dovrebbero fare una volta nella vita.

SPECIALE PERCHÈ

- La crociera sul Nilo, una magia circondata dai monumenti dell'antico Egitto.
- La Valle dei Re, con le sue scoperte e i suoi misteri.
- Il Tempio di Abu Simbel, simbolo della potenza di Ramses II.

MAROCCO — Dalle città imperiali al deserto, dalle oasi alla catena dell'Atlante

Cosa facciamo: visita alle città caratteristiche, ai souk, alle fortezze; escursioni nel deserto; scoperta di tradizioni e cultura locale.
Difficoltà:

Regno sospeso tra mito e realtà, il Marocco deve il suo nome alla città di Marrakech, forse la più rappresentativa, che in lingua berbera significa "Terra di Dio". Provate a immaginare il perché...

SPECIALE PERCHÈ

- La vera cultura araba nelle città di Rabat, Fes, Meknes e la modernità di Casablanca.
- Spettacolari formazioni rocciose, dune e palmeti nelle gole e nelle oasi.
- Il colorato e vivace souk di Marrakech, per tuffarsi nell'originale atmosfera marocchina.

VIAGGI IN BICI

Sui pedali alla scoperta della Natura!

SALENTO — Pedalando lungo due mari alla scoperta di una terra incantevole

Cosa facciamo: tour itinerante in bici con trasporto bagagli; visita dei borghi salentini; bagni nelle acque color smeraldo; enogastronomia locale.
Difficoltà: 🐾🐾

Questo affascinante itinerario ci condurrà alla scoperta della straordinarietà di tutta la costa salentina in cui la limpidezza del mare, i fondali color turchese, il clima gradevole e la natura selvaggia rendono il territorio di una bellezza unica.

SPECIALE PERCHÈ

- Un tour fra i capolavori del Barocco e nelle Maldive del Salento.
- Alla scoperta dei parchi naturali e dei suggestivi panorami costieri.
- Sole, sapori genuini e calorosa accoglienza salentina.

CANAL DE LA GARONNE — Pedalando immersi nelle atmosfere francesi

Cosa facciamo: attraversamento di verdi campagne; caratteristici paesini; natura, arte e cultura.
Difficoltà: 🐾🐾

Pedaleremo alla scoperta della famosa Véloroute des Deux-Mers, la Ciclabile dei Due Mari che unisce l'Atlantico e il Mediterraneo. Qui la frenesia di tutti i giorni scomparirà nel lento scorrere del tempo, e ritroveremo un nuovo ritmo fra natura, tranquillità e attività all'aria aperta.

SPECIALE PERCHÈ

- È uno dei percorsi ciclabili più belli della Francia.
- Alla scoperta delle calde atmosfere transalpine, attraverso natura, arte e relax.
- Proposta adatta anche a chi è alla prima esperienza di ciclo-viaggio.

LE NOSTRE ATTIVITÀ OLTRE I VIAGGI

Turismo scolastico e campi estivi ragazzi

MOWGLI EDUCATION — Attività per le scuole

Viaggi d'istruzione, escursioni, educazione ambientale e uscite didattiche fra natura e cultura.

Mowgli Education è lo storico marchio italiano di **Four Seasons Natura e Cultura** dedicato al turismo scolastico, l'educazione ambientale e la didattica in natura: un'esperienza trentennale al servizio dei giovani e di chi ogni giorno si batte per la loro formazione.

Chi sceglie **Mowgli** si affida a una rete di professionisti qualificati provenienti da varie discipline, che offrono il supporto logistico e organizzativo indispensabile per chi voglia affrontare in piena sicurezza l'esperienza di un viaggio o di un progetto didattico.

Visita il nostro sito www.mowgli.it per conoscere tutte le nostre numerose proposte per il turismo scolastico.

CAMPI ESTIVI RAGAZZI — Quando l'orso si traveste da... panda!

Decine di campi estivi nella natura per ragazzi dai 7 ai 17 anni!

Quando fu fondato **Four Seasons Natura e Cultura**, fu scelto come "totem" l'Orso marsicano, plantigrado delle montagne abruzzesi, che è entrato di diritto nel nostro logo. Dal 2012, il nostro amato orso si diverte a "travestirsi" da... Panda!

Infatti, **Four Seasons Natura e Cultura** gestisce in esclusiva per tutta Italia il centro prenotazioni e la segreteria tecnica e organizzativa dei **Campi estivi WWF Ragazzi**.

Tutte le proposte dei campi estivi sono presentate sul nostro sito e sul sito www.wwftravel.it/campiestivi

LE NOSTRE ATTIVITÀ OLTRE I VIAGGI

Formazione e gestione delle Aree Naturalistiche

FORMAZIONE TURISTICA

Four Seasons e ACT ti portano per mano nel mondo del turismo

Il nostro impegno nella formazione turistica attraverso l'insegnamento in master e corsi di formazione.

Da anni insegniamo in Master di primo livello, corsi tecnici e percorsi di specializzazione in ambito turistico, prendendo per mano gli studenti che si affidano a noi e accompagnandoli, attraverso una didattica operativa e molto professionalizzante, nell'affascinante mondo del turismo.

Nel tempo abbiamo consolidato la nostra partnership con **ACT**, **l'Accademia Creativa Turismo**, con cui collaboriamo ormai da anni in modo proficuo attraverso una serie di percorsi professionali che riguardano gran parte dei settori del tour operating.

VAL FONDILLO, IL PARCO IN UNA VALLE

Vienici a trovare nella tana dell'orso!

Nel cuore del **Parco Nazionale d'Abruzzo, Lazio e Molise**, a pochi chilometri da Pescasseroli nel territorio di Opi, c'è un fantastico luogo che permette di passare giornate indimenticabili all'ombra di grandi boschi rigogliosi. La **Val Fondillo**, uno dei luoghi più significativi del Parco, è un punto di partenza privilegiato per fantastiche escursioni a piedi per tutti i gusti, dalle passeggiate per famiglie alle salite sulle vette circostanti.

Four Seasons Natura e Cultura gestisce la **Val Fondillo** e offre una lunga serie di servizi, dal ristorante all'accompagnamento delle nostre guide sui sentieri, dalla foresteria per fermarsi anche a dormire fino alle attività, sia didattiche che ludiche, a contatto con la natura.

Per informazioni visita il sito www.valfondillo.com

I VIAGGI CHE VEDRAI IN QUESTO CATALOGO SONO UNA PICCOLA PARTE DI QUELLI CHE PROPONIAMO!
Sul nostro sito www.viagginaturaecultura.it troverai tutta la nostra vasta programmazione in Italia, in Europa e nel mondo con le date e i prezzi delle partenze di gruppo.

FOUR SEASONS NATURA E CULTURA

SEDE DI ROMA
Via degli Ottavi 35 - 00174 Roma
+39.06.27800984
infoviaggi@fsnc.it

SEDE DI MILANO
Via Luigi Pulci 1 - 20126 Milano
+39.02.70634800
segreteria.milano@fsnc.it

www.viagginaturaecultura.it
www.fsnc.it

Four Seasons Natura e Cultura

fourseasons_natura_e_cultura

Gaia 900 srl - P.IVA 06812791009 - REA RM992515 - Licenza Reg. Lazio R.U.5114 - PEC gaia900@pec.it