

**UNA FANTASTICA ED EMOZIONANTE
ESPERIENZA DI SPORT & AVVENTURA
NEL CUORE DELL'ALBANIA ...**

5 GIORNI - 4 NOTTI TOUR CON VEICOLI 4x4

**RAFTING (MARZO - APRILE - MAGGIO - GIUGNO) E/O
HIKING (LUGLIO - AGOSTO - SETTEMBRE - OTTOBRE) + YOGA**

**BERAT, OSUMI CANYONS IN SKRAPAR e VJOSA RIVER,
MONTAGNA DI SHPIRANG, e ARGIROCASTRO**

Una fuga energizzante presso i siti UNESCO dell'Albania di Berat e Argirocastro. Se avete gusto per l'avventura e siete curiosi di Albania, unitevi a noi! Partiremo dalla bellissima città patrimonio UNESCO di Berat e attraverseremo il deserto delle montagne albanesi del sud in rotta verso le acque cristalline dei fiumi Vjosa e Osumi. Quattro giorni pieni di rafting e trekking esplorando la natura. A completamento potrete rilassarvi con sedute di yoga e le numerose delizie culinarie e culturali delle regioni di Berat e Argirocastro. Questo viaggio comprende una visita presso i vigneti Cobo (a Berat) con degustazione di vini e cibi locali, un laboratorio di cucina per provare la marmellata tradizionale albanese in Permet, visite culturali nelle città di Berat e Argirocastro (castelli, quartieri storici e musei) e un pic-nic organizzato presso la chiesa del vicino villaggio di Drobnik.

A proposito delle città...

Berat ed Argirocastro sono due dei più rari gioielli architettonici del periodo ottomano nei Balcani. Nella zona centrale di Albania, **Berat** testimonia la convivenza pacifica tra diverse comunità religiose e culturali attraverso i secoli. Tra le sue attrazioni vi è un castello medievale, conosciuto localmente come la "Kala", che è stato costruito nel 13° secolo, anche se le sue origini risalgono al 4° secolo a.C. . **Argirocastro** è una cittadella costruita dai proprietari terrieri di rilievo i cui interessi erano direttamente legati a quelli del potere centrale. Il bellissimo castello di Argirocastro, le incantevoli ville in stile ottomano, e i romantici vicoli hanno ispirato molti dei libri del celebre autore albanese, nato ad Argirocastro, Ismail Kadare.

Circa l'esperienza che vivrete...

Durante questi cinque giorni, potrete coniugare natura, avventura, adrenalina, divertimento, relax, emozioni positive, e l'amicizia. Il Rafting e l' Hiking vi forniranno un magnifico scenario ed il tutto rimarrà certamente un'esperienza indimenticabile. Otto cascate, una cattedrale nella roccia, la natura incontaminata, e i suoni rilassanti dell'acqua corrente si combineranno per farvi provare delle sensazioni davvero uniche. Itinerario pensato per rigenerarvi con un collegamento diretto all'equilibrio della natura e potrete godere di ognuno dei 4 elementi naturali: durante le escursioni in montagna...TERRA, rafting sui fiumi cristallini...ACQUA, respirando l'aria fresca attraverso tecniche di yoga...ARIA, e cantando intorno ad un falò...FUOCO.

Link dei Video da guardare: <http://www.youtube.com/watch?v=J9zA0sZ2Yok>
<https://www.youtube.com/watch?v=DVkjVTC1p3g>

Elementi salienti del viaggio:

- Rafting ed esplorazione del Canyon di Osumi
- Degustazione di vino, formaggio e olive presso Cobo Winery
- Tour storico di Berat e il Castello di Argirocastro
- Laboratorio di cucina in Permet
- Terme di Benja
- Rafting sul fiume Vjosa
- Picnic in chiesa Drobnik in un villaggio vicino a Berat
- Escursioni in montagna Tomorr e Shpirag
- Off-road da Skrapar - Permet
- Visita al celebre vecchio albero in Libohova Village... 560 anni.

5 Giorni... i 4 Elementi... Avventura in Albania... :

Destinazioni: Berat e Argirocastro.

Distanza dall'aeroporto più vicino: 126 km (Aeroporto Madre Teresa di Tirana, Albania).

Profilo di destinazione: Avventura, Yoga, Cultura, Natura.

Profilo del visitatore: Amante della natura, esploratore, appassionato di genuinità e tradizione.

Attrazioni del profilo del viaggio:

- I. Naturale: Canyon, montagne, cascate, grotte;
- II. Benessere: Power Yoga, Restorative Yoga e Meditazione, Massaggi;
- III. Culturali: Castelli illirici e medioevali, chiese, moschee, ponti medievali, gastronomia albanese, etnografia e folclore.

Profilo Attività: Eco-Turismo.

Tempo di visita: La destinazione può essere visitata in ogni stagione; come tutta l'Albania ha un clima mediterraneo mite.

PROGRAMMA : 5 giorni - 4 notti

1° GIORNO : Arrivo in aeroporto Madre Teresa di Tirana o presso altri punti di incontro (porti di Durazzo o Valona). Trasferimento, con un nostro accompagnatore-guida e veicoli 4x4, a **Berat** (Km 126 dall'aeroporto Madre Teresa). Arrivo nella città di Berat e sistemazione in un hotel tradizionale o guest house. Escursione al villaggio di Drobnik attraverso la montagna di Shpirag e pranzo al sacco. Visita al Museo Onufri ed Etnografico a Berat. Sessione pomeridiana di Restorative Yoga (1,5h). Degustazione di vino, formaggio e olive, con cena al Cobo Winery. Rientro in hotel o guest house e pernottamento.

2° GIORNO : Ore 07,30 dopo la 1^ colazione, sessione mattutina di Power Yoga (1h). A seguire partenza con veicoli 4x4 per **Skrapar** (60 km da Berat, approssimativamente 2 ore) e sistemazione in hotel. Spostamento presso il punto di partenza per il RAFTING o l' HIKING RIVER. Rafting o Hiking River (a seconda del mese) ed esplorazione del corso del fiume Osumi, attraversando i suoi splendidi ed emozionanti Canyons (3-4h). Pranzo al sacco lungo il percorso. Visita della grotta Pirrogoshi e a seguire massaggio rilassante all'aperto. Rientro in hotel e poi cena con cucina locale e spettacoli di danza con costumi folcloristici. Pernottamento.

3° GIORNO : Ore 06,30 dopo la 1^ colazione, sessione mattutina di Power Yoga (1h). Poi, partenza con veicoli 4x4 per **Permet** (27 km da Skrapar, fuoristrada, circa 4 ore) e sistemazione in hotel. Visita alle Terme di Benja e passeggiata attraverso il Canyon di Lengarica con pranzo al sacco (3 ore) oppure RAFTING lungo il corso del fiume Vjosa. A seguire laboratorio di cucina: come fare "Gliko" (Marmellata Tradizionale Albanese). La sera cena tradizionale e pernottamento.

4° GIORNO : Ore 08,00 dopo la 1^ colazione, sessione mattutina di Power Yoga (1h). Partenza dunque per **Argirocastro** (60 km da Permet, circa 1 ora) con all'arrivo visita del Centro Storico. Pranzo in ristorante tradizionale. Sessione pomeridiana di Restorative Yoga e Meditazione (1h). Shopping e tempo libero. In serata cena tipica e pernottamento in hotel.

5° GIORNO : Dopo la 1^ colazione ore 8,00, sessione mattutina di Restorative Yoga e Meditazione (1h). Visita del Villaggio di Libohova (20 km da Argirocastro) e del celebre vecchio albero (560 anni). Pranzo presso il villaggio. A seguire (in base all'orario dei voli di rientro in Italia) trasferimento in aeroporto Madre Teresa di Tirana o presso il porto di Durazzo (o Valona). Dunque fine del programma, partenza e rientro in Italia.

Clima come l'Italia - nessuna differenza d'orario - carta di identità valida per l'espatrio o passaporto - divisa albanese il Lek : 1 Euro =140 Leke.

PREZZO 529 EURO

N.B. LA QUOTA DI PARTECIPAZIONE SI INTENDE A PERSONA PER GRUPPI DA MINIMO 6 PERSONE E NON COMPRENDE IL VIAGGIO DI A/R PER L'ALBANIA

La quota comprende: 4 notti in Hotel 3* o guest house in Mezza Pensione e Pensione Completa con sistemazione in camera doppia o matrimoniale (con pranzi e cene in ristorante in hotel e fuori hotel con la sola acqua compresa ai pasti e pranzi al sacco); Bus o Minibus e Veicoli 4x4 ed accompagnatore-guida per tutta la durata del weekend.

La quota non comprende: VIAGGIO DI A/R IN AEREO PER TIRANA (o per i PORTI di DURAZZO o VALONA). Mance, extra ed ingressi. Vino o altre bevande oltre l'acqua durante i pasti. Supplemento Hotel per camera singola euro 40 a persona.

Ogni partecipante al Rafting o Hiking dovrà indossare:

- Vestito da bagno;
- Vecchie scarpe da ginnastica o sandali;
- Durante l'attività sportiva t-shirt e pantaloni sportivi.

Si dovrebbe prendere con se:

- Asciugamano;
- Vestiti caldi da cambiare;
- Vecchie scarpe da ginnastica o sandali per ricambio alla fine del percorso sportivo.

La società A.R.G. nostra Partner fornisce: le zattere acquatiche (gommoni), attrezzature per il rafting o hiking e la guida di professionisti specializzati per tutti questi viaggi: <http://www.fshr.al/en/activities/kursi-i-formimit-profesional-fshr>

Attenzione * il percorso di Rafting o Hiking in Albania non hanno un alto livello di difficoltà, ma ogni visitatore dovrebbe prendere in considerazione:

Età da 16-70 anni (minori di 18 anni devono essere accompagnati da un adulto);

Saper nuotare;

Essere in buona salute e aver consultato il medico durante l'anno;

Avere un peso non più pesante di 100 kg;

In termini assoluti, la persona non dovrebbe avere malattie e complicazioni seguenti:

Malattia cardiaca di qualsiasi tipo,

Ipertensione,

Problemi di perdita di senso di qualsiasi tipo,

Problemi della colonna vertebrale e del sistema muscolare che riducono le possibilità fisiche di sicurezza,

Problemi con un respiratore,

Problemi nervosi,

Gravidanza,

Problemi con gli occhi (miopia grave, distacco della retina, glaucoma),

Essere sotto l'effetto di farmaci, droghe, alcool.

Non ci sono limiti di età e di peso per i bassi livelli: classe I e di classe II.

CLASSE I RAPID

"Definizione acquatico Wild: molto rilassante."

Gentile, acqua in movimento. Molte piccole onde che richiedono poca o nessuna manovra.

CLASSE II RAPID

"Definizione acquatico Wild: Si può ottenere schizzato".

Onde regolari, facile da vedere, può raggiungere 3-4 piedi di altezza. Evitare rocce, curve di fiume o altri ostacoli possono richiedere semplici manovre.

CLASSE III RAPID

"Definizione acquatico Wild: Si otterrà bagnato!"

Grande serie continua o gruppi di onde, alcuni superiori di 6 piedi. "Buchi" o "mulinelli idraulici" possono essere presenti, e possono essere assegnati o evitati. Rocce piccole, sporgenze o cascate possono essere presenti. Affrontare rapide non è consigliato per tutti, ma maggiormente per le più esperte persone di fiume.

Locandina Rafting o Hiking a Berat



UNA FANTASTICA ED EMOZIONANTE
ESPERIENZA DI SPORT & AVVENTURA
NEL CUORE DELL'ALBANIA...

HIKING & RAFTING + YOGA

(LUGLIO - AGOSTO -
SETTEMBRE - OTTOBRE)

(MARZO - APRILE -
MAGGIO - GIUGNO)

BERAT, OSUMI CANYONS IN SKRAPAR e VJOSA RIVER, MONTAGNA DI SHPIRANG, e ARGIROCASTRO

5 GIORNI - 4 NOTTI

VISITA ALLE CITTA' DI BERAT E DI ARGIROCASTRO,
DECUSTAZIONE DI VINI E FORMAGGI TIPICI...
SERATA CON CENA TRADIZIONALE E DANZE
FOLCLORISTICHE IN COSTUME

Euro 529,00*



TOUR CON
VEICOLI 4x4



* N.B. la quota di partecipazione si intende a persona
per gruppi di minimo 6 persone e non comprende
il viaggio di A/R per l'Albania



PER INFORMAZIONI E PRENOTAZIONI:



AlbaMia Viaggi Tour Operator Italiano in Albania

Bulevardi Gjergj Fishta N°Civico 146, Piano 4^o, Interno 1, "Alpas Center" 1001 Tirana (ALBANIA)

Tel. : +355 69 98 93 779 oppure +39 347 72 94 620

E-mail : albamiaviaggi@gmail.com Website : www.albamiaviaggi.com

