



# ABRUZZO DIGITAL DETOX

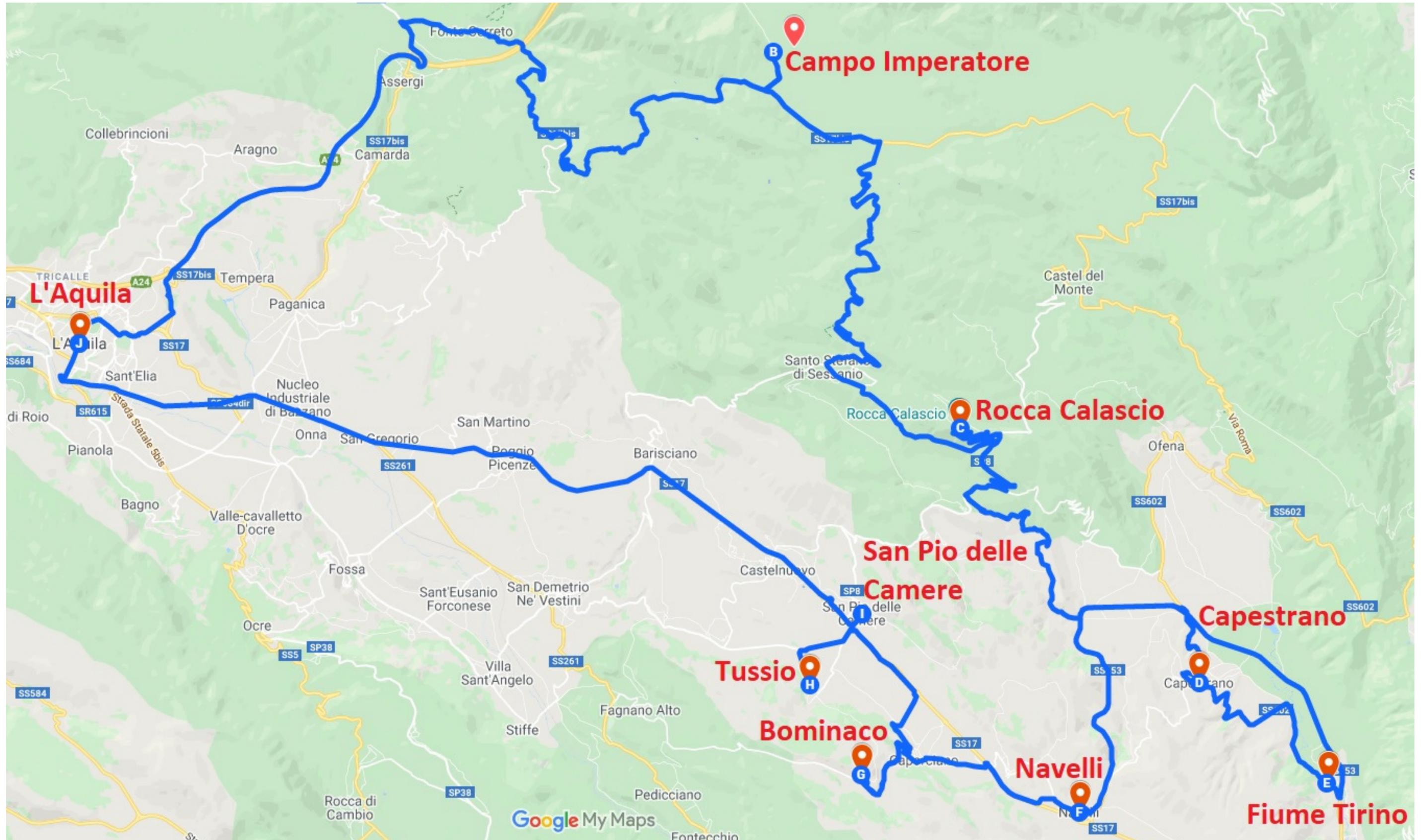


3 giorni tra natura, avventura ed emozioni

# RICONNETTERSI CON LE NOSTRE VERE RADICI



# L'ITINERARIO





1

## L'Aquila e la natura

- Arrivo all'Hotel L'Aquila ore 11:00
- Pranzo al Rifugio Giuliani (Campo Imperatore) e scelta tra varie attività: trekking sui monti più bassi del Gransasso, escursioni a Valle, passeggiate
- Relax al tramonto sul lago Pietranzoni
- Rientro in hotel e cena da Forma
- Serata libera

2

## Assergi e Campo Imperatore

- Ore 7:00 colazione a L'Aquila
- Partenza con pullman per Assergi dove si potrà scegliere tra varie attività da fare per l'intera giornata: trekking sul Monte Camicia, escursioni a valle, passeggiate, visita a Castel del Monte.
- Pranzo al sacco con prodotti tipici del territorio
- Tramonto in cima alla funivia e rientro in hotel
- Cena da Forma
- Serata libera





3

## Fiume Tirino e dintorni

- Ore 8:00 colazione sociale a L'Aquila
- Escursione in canoa sul Fiume Tirino
- Pranzo da “Barrett Food” e visita del borgo di Capestrano
- Pomeriggio visita dei borghi di Navelli, Bominaco, Tussio, San Pio delle Camere

**BENESSERE**

**PSICO-FISICO**

**AMBIENTALE**

Il progetto nasce come tesi di laurea della sottoscritta per il Master in Lingue, Comunicazione Interculturale e Management del Turismo, svolta come conseguenza di un particolare periodo storico che vede come protagonista l'impossibilità di essere liberi e la dipendenza tecnologica. Partendo da questi presupposti, ho iniziato a fare delle ricerche sul territorio abruzzese, una delle regioni più verdi d'Italia ma ancora poco performante.

Ho scoperto che le potenzialità che ha da offrire questo territorio sono infinite e da qui l'ideazione di un itinerario turistico il cui principio base è la Biofilia, l'ipotesi che sostiene l'importanza del contatto con la natura per l'uomo ed evidenzia la necessità di ricavare dei momenti di digital detox. Non si tratta solo di una vacanza, ma soprattutto di un'esperienza che emoziona e che permette di riscoprire se stessi nella natura.

A wide-angle photograph of a mountain landscape. The foreground and middle ground show a steep, rocky slope covered in brownish-yellow vegetation and scattered patches of snow. A lone hiker with a backpack is visible on a narrow path in the lower right. The background features a large, craggy mountain peak with significant snow cover under a clear, bright blue sky.

**Ti aspetto in Abruzzo!**