Novità 2026

ITALIA, OGNI PASSO UNA STORIA

Non solo sentieri ma esperienze originali da condividere

Parco Nazionale del Circeo

Tra mito e natura sulle tracce dei luoghi di Ulisse





SPECIALE PERCHÈ

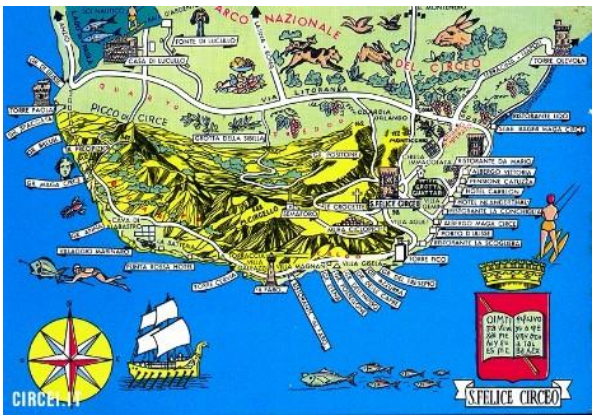
- Promontorio del Circeo
- Vecchia Acropoli Circei
- Sabaudia e San Felice Circeo

ESPERIENZE DEL VIAGGIO

- Pagaiata contemplativa nelle acque del lago di Paola
- Ascensione al naso di Circe
- Foresta di Cerasella con le biciclette elettriche

AREE DI RILEVANZA NATURALISTICA

- Il Parco Nazionale del Circeo
- Le Riserve Naturali dei Laghi costieri
- La zona protetta delle Dune costiere di Sabaudia, il più lungo cordone dunale d'Europa: ben 22 km da Capo Portiere a Torre Paola



Andremo alla scoperta di un territorio antichissimo, conosciuto in tutta Italia tanto per le leggende di Ulisse e la maga Circe quanto per le sue meraviglie naturali.
San Felice Circeo è un paese intriso di storia. Dall'acropoli dell'originaria Circei al borgo medievale, passando per le torri costiere cinquecentesche e i fortini napoleonici, esploreremo ogni angolo di questo antico villaggio posto tra Napoli e Roma. La ricchezza storica si inserisce in un'area naturale anch'essa molto conosciuta: il parco nazionale del Circeo. Questo è uno dei primi parchi ad essere stato fondato in Italia (nel lontano 1934) e, nonostante sia composto solo da 8500 ettari, è anche uno dei più eterogenei. Si trovano infatti ben cinque ambienti, che spaziano dalla foresta al promontorio, dall'isola di Zannone a dune costiere e laghi. All'esplorazione del Circeo, godendo di panorami mozzafiato sulle isole pontine e percorrendo i sentieri più belli ed emblematici, aggiungeremo Palmarola, che non è parte integrante del Parco, ma che è un'isola quasi disabitata con suggestive grotte costiere passanti, acque cristalline e storia. Mangeremo i piatti tipici della costa, tra pesce, mozzarella di bufala e molto altro, scoprendo i sapori e i profumi di una volta tra mito, storia e natura.

FOUR SEASONS NATURA E CULTURA

FOUR SEASONS NATURA E CULTURA by GAIA 900 Srl
Via degli Ottavi 35, 00174 Roma, Tel +39 06 27800 984, infoviaggi@fsnc.it
WWW.FSNC.IT - WWW.VIAGGINATURAECULTURA.IT



Accesso alle dune di Sabaudia



Panorama dal promontorio



Il promontorio dalla pianura



Borgo di San Felice Circeo



Parco Nazionale del Circeo in bike



Lago di Paola

Il Circeo al tempo della Repubblica Romana di Napoleone

L'invasione napoleonica sconvolse gli equilibri settecenteschi italiani e lo Stato Pontificio, sotto cui si trovava anche la prefettura del Circeo. Papa Pio VII amministrò lo Stato Pontificio finché nel 1808 l'Italia fu nuovamente invasa dall'esercito francese.
Lo Stato Pontificio era suddiviso in varie prefetture. Il Circeo veniva amministrato da un sottoprefetto con sede a Velletri. In questo contesto il Promontorio del Circeo assunse un'importanza strategica come avamposto di confine e fu installato, non lontano dall'acropoli, un telegrafo ottico Chappe di segnalazione gestito da un ispettore, capitano di vascello della marina napoletana di Murat, e rimase in attività sino alla restaurazione del governo pontificio.
La "seconda occupazione" francese del Circeo, inserita nel più ampio contesto napoleonico, ha rappresentato un periodo di forte tensione e trasformazione per il territorio che subì pesanti ripercussioni. Dapprima, la zona era stata coinvolta nella proclamazione della Repubblica Romana (1798-1799) ma poi, con il consolidamento dell'Impero, subì il controllo diretto francese. La zona del Circeo fu teatro di una forte resistenza antinapoleonica da parte della popolazione e delle comunità locali contro appunto le truppe francesi. San Felice Circeo fu presidiata da una guarnigione francese, che occupò il borgo e le sue strutture difensive, inclusi i presidi costieri, integrando il territorio nel sistema di controllo imperiale, con forti imposizioni fiscali, requisizioni di risorse e una riorganizzazione amministrativa che provocò malcontento tra gli abitanti. Ripercorreremo la storia a piedi, lungo il promontorio.

FOUR SEASONS NATURA E CULTURA by GAIA 900 Srl
Via degli Ottavi 35, 00174 Roma, Tel +39 06 27800 984, infoviaggi@fsnc.it
WWW.FSNC.IT - WWW.VIAGGINATURAECULTURA.IT

COSA TROVERAI IN QUESTO VIAGGIO

🎭 *Ti racconteremo la nostra Italia "insolita"*

Il Circeo, territorio privilegiato dagli antichi Romani per la sua straordinaria bellezza e tranquillità, ospitava palazzi imperiali e ville agresti, i cui resti rimandano una straordinaria suggestione.
Il passato "napoleonico" non troppo passato del Circeo e le sue testimonianze.

Il borgo di San Felice e i templari: in Italia meridionale, la Chiesa di S. Maria della Sorresca sul lago di Paola e la vicina rocca di S. Felice Circeo, dipendevano dal centro più importante, dal punto di vista politico e religioso, per la particolare vicinanza alla S. Sede, che era il complesso di S. Maria in Aventino. Da qui i Templari potevano controllare un lungo tratto di costa, da Terracina ad Anzio contro le scorrerie saracene ma anche rispetto a iniziative imperiali contro il papato.
La suggestione dell'isola pliocenica di Circe che sorge dal mare e scivola su un letto di argille dai pre Appennini fino alla sua posizione attuale.

Il lago di Paola, un lago privato, una storia avvincente: come ci si è arrivati?
Il Canale Neroniano sotto Torre Paola, la fossa augustea e i canali accessori: il disegno imperiale di proteggere la navigazione attraverso corsi d'acqua e laghi interni da Portus, antica Fiumicino, al Lago di Averna in Campania.
……

🍝 *Esperienze gastronomiche originali*

Cena nel bordo medioevale di san Felice in locale tipico gustando i prodotti tipici dell'agro pontino.
Street food della Bebba in mezzo al bosco con prodotti tipici.
……

🎶 *Cultura + emozione*

La bonifica massiccia degli Anni 30 e la creazione di un paesaggio
La fondazione in tempi record di Sabaudia: 253 giorni
La vita al tempo dei Romani intorno al Lago di Paola: le ville, le piscine, le cisterne. Come pescavano i Romani e cosa succede oggi
Le sei torri costiere a difesa del territorio: l'imponenza di ciò che è rimasto.
……

🚴 *Turismo lento e sostenibile*

Il Parco Nazionale del Circeo è molto piccolo, si dice che raccolga i suoi ambienti tra le dita di una mano: il promontorio, la duna, la foresta, i laghi costieri e l'isola di Zannone. In questo viaggio non vedremo l'isola di Zannone, unica a far parte del Parco Nazionale del Circeo, bensì la vicina Palmarola, che è comunque uno dei 6 SIC del Parco. Nel suo insieme il Parco comprende 6 SIC (Siti di Importanza Comunitaria) che coprono diverse zone, 2 ZSC (Zone Speciali di Conservazione), 1 ZPS (Zona di Protezione Speciale) e 6 Riserve Naturali Statali.
Tra trekking, snorkeling, canoa, gommone, sul mare e al lago, avremo la possibilità di visitarlo sotto diverse prospettive e non in alta stagione, nel momento in cui la bellezza del suo mare con le sue dune, e del suo promontorio rapivano le fantasie di molti artisti, scrittori e intellettuali tra cui Moravia, Pasolini, Maraini, Bertolucci e Morante.
……

📱 *Idee di marketing creativo*

Escursioni a sorpresa: "Italy Mystery Trip" → tema preistorico antropologico (due grotte costiere molto suggestive, la grotta delle capre e la grotta del fossellone, soprattutto quest'ultima non è normalmente visitata).
"Acchiappa il profumo" Trekking naturalistico l'escursione del 2° giorno si presta molto al focus fotografico e soprattutto in questa stagione. Non sarà faticosa (se non per il caldo se fosse una giornata molto soleggiata perché il percorso è interamente scoperto) e questo ci permetterà di mettere ben a fuoco il nostro obiettivo naturalistico e fotografico.
……

FOUR SEASONS NATURA E CULTURA by GAIA 900 Srl
Via degli Ottavi 35, 00174 Roma, Tel +39 06 27800 984, infoviaggi@fsnc.it
WWW.FSNC.IT - WWW.VIAGGINATURAECULTURA.IT

INFORMAZIONI GENERALI

QUANDO	***Novità:*** dal 17 al 21 giugno; dal 2 al 6 settembre; dal 7 al 11 ottobre 2026 *(5 giorni; 4 notti)*
COME	Viaggio di gruppo con guida Four Seasons *(min. 5 max. 16 partecipanti)*
GUIDA	Paola Pinelli (iscritto nel Registro Italiano Guide Ambientali Escursionistiche) *Vuoi saperne di più sulla guida? Visita il nostro sito, sezione "Le nostre guide", o clicca QUI*
COSA FACCIAMO	Escursioni a piedi di difficoltà 🐾 ; visite a borghi ed escursioni in gommone Le escursioni sono di media difficoltà, accessibili a tutti coloro dotati di un minimo di allenamento. Le escursioni non hanno dislivelli particolarmente elevati, ma sono a volte lunghe. In alcuni tratti si possono trovare sentieri sconnessi e con fondo bagnato. IMPORTANTE*: i trekking non presentano alcuna difficoltà, ad eccezione di quello al picco di Circe che è classificabile come un* 🐾🐾🐾 Dettagli sulla scala di difficoltà sono riportati sul ns. catalogo, sul ns. sito o cliccando QUI
DOVE DORMIAMO	B&B oppure hotel
PASTI INCLUSI	La prima colazione; 1 cena
PASTI NON INCLUSI	I pranzi al sacco; tre cene; le bevande
DIETE, ALLERGIE ED INTOLLERANZE	Al momento della prenotazione chiediamo di indicare eventuali allergie, intolleranze o diete specifiche, che sono comunque soggette a riconferma successiva da parte dell'Organizzatore.
COME SI RAGGIUNGE E TRASPORTI LOCALI	- Minivan condotto dalla guida** - Auto propria **Per coloro che utilizzano il minivan o auto a noleggio condotti dalla guida, forfait di Eur 140,00 da versare al momento della prenotazione, a copertura dei seguenti costi: noleggio minivan, assicurazioni, carburante, parcheggi, eventuali pedaggi.
DOCUMENTI	• Carta di Identità valido per tutta la durata del viaggio • Tessera sanitaria • Normative specifiche per i minori. Maggiori info su www.viaggiaresicuri.it
	• Auto propria • Auto o minivan a noleggio condotto dalla nostra guida
INIZIO E FINE DEL VIAGGIO	Inizio viaggio: *In treno:* ore 14:00 Stazione FFSS Monte San Biagio- Terracina Mare *Auto propria:* ore 15.00 Parco-Giardino nel centro storico di San Felice Circeo Fine viaggio: ore 15.30 dopo il pranzo

FOUR SEASONS NATURA E CULTURA by GAIA 900 Srl
Via degli Ottavi 35, 00174 Roma, Tel +39 06 27800 984, infoviaggi@fsnc.it
WWW.FSNC.IT - WWW.VIAGGINATURAECULTURA.IT

PROGRAMMA DI VIAGGIO

1° GIORNO **SAN FELICE CIRCEO, LE CROCETTE – Vecchia Acropoli Circei**

Incontro con la guida nel parco-giardino del centro storico di San Felice Circeo, eletto borgo più bello del Lazio per il 2020, dove verrà presentato il programma di viaggio.
Quindi ci dirigiamo ancora più su, raggiungendo la zona più panoramica del paese, in località Le Crocette, che si apre meravigliosamente verso il golfo di Gaeta. Effettueremo una breve camminata alla scoperta delle mura megalitiche della vecchia acropoli Circei, le cosiddette mura ciclopiche. Seduti di fronte ad un panorama mozzafiato, ammireremo il nostro primo tramonto sul mare con le isole pontine in lontananza, assaporando lo scenario del trekking dei giorni successivi.
Al termine sistemazione in hotel, cena e pernottamento.

Dislivello: 50 m **– Lunghezza:** 1,5 km **– Durata:** 30'**– Difficoltà:**

NB Per regolamento internazionale le camere sono disponibili a partire dal primo pomeriggio. È facoltà dell'hotel assegnarle prima nel caso in cui fossero già disponibili e preparate.

2° GIORNO **PARCO NAZIONALE DEL CIRCEO - Laghi costieri (Lago di Fogliano e Monaci) e foresta di Cerasella**

Dopo la colazione ci dirigiamo verso il Borgo di Fogliano, sito di interesse storico e naturalistico.
Si parte per il sentiero lungolago per raccontarne la storia ed ammirare il paesaggio, la vegetazione e l'avifauna locale. Dal Borgo intraprendiamo una strada sterrata interpoderale per raggiungere Rio Martino e costeggiarlo fino ad arrivare alla sua foce. Da lì prendiamo la cosiddetta "strada interrotta", un sentiero estremamente suggestivo sulla duna, da cui godiamo da una parte di una visuale privilegiata dall'alto sul mare e sulla costa larga e selvaggia, dall'altra sul lago Monaci e sulla piana pontina con bufale al pascolo e cinghiali e infine, davanti, del profilo del promontorio di Circe. Arriviamo alla spiaggia cosiddetta "della bufalara", proprio per le bufale al pascolo.
Pranzo al sacco.

Prendi due laghi costieri, vecchie retroguardie che si sono formate in tempi lontani dall'accumulo dei detriti portati dai fiumi fino alla chiusura completa, incastonali nelle distese pontine di bufale, subito alle spalle del cordone dunale più lungo d'Europa che li divide dal mare, e lo spettacolo è fatto.
Sono più ambienti "a portata di occhi e di piedi", ed è per questo che vi sembrerà di avere il parco del Circeo racchiuso in uno sguardo, con il profilo di Circe sullo sfondo con la chioma di capelli allungata sul mare.

Nel pomeriggio ci spostiamo a Capo d'Omo dove troveremo ad aspettarci le bici elettriche per fare una fantastica sgambettata in bici nella foresta di Cerasella. Durante la nostra escursione toccheremo fra gli altri il Centro di Recupero della Fauna Selvatica, il sentiero della Madonnella in mezzo ai lecci e accompagnati dai richiami delle ghiandaie, Lestra Cocuzza, ovvero la prima scuola/infermeria in muratura realizzata in piena bonifica, la Piscina della Verdesca e molto altro.
Riconsegna delle bici a Capo d'Omo.
Rientro in hotel. Cena e pernottamento.

La foresta di Cerasella è un'area naturale protetta istituita nel 1977 che occupa una superficie di poco più di 3.000 ha. E' uno dei pochi esempi meglio conservati e più estesi di foresta di pianura esistente nel nostro paese. E' un luogo dove come per magia è possibile osservare oggi com'era la natura di questi luoghi, in buona parte bonificati negli anni '30 del secolo scorso, senza l'intervento dell'uomo.

Trekking: Dislivello: N/A **– Lunghezza: ca**. 8 km **– Durata: ca.** 3h.30min **– Difficoltà:**

Bici: Dislivello: N/A **– Lunghezza: ca.** 15 km **– Durata: ca**. 2h30min **– Difficoltà:**

FOUR SEASONS NATURA E CULTURA

FOUR SEASONS NATURA E CULTURA by GAIA 900 Srl
Via degli Ottavi 35, 00174 Roma, Tel +39 06 27800 984, infoviaggi@fsnc.it
WWW.FSNC.IT - WWW.VIAGGINATURAECULTURA.IT

3° GIORNO **ESCURSIONE IN BARCA, SABAUDIA**

Dopo colazione, breve trasferimento a Sabaudia, dove ci prepariamo per visitare ancora una volta la montagna della maga Circe, stavolta però dal mare a bordo di una barca di un pescatore locale, lungo i quattro chilometri del periplo del promontorio, fermandoci per tuffi e relax e per godere delle bellissime grotte costiere che si affacciano sul promontorio e le torri difensive, quelle che sono rimaste, quelle che si intuiscono e quelle che sono state trasformate, tra leggende millenarie e storie locali. Chi vorrà, potrà approfittare del sup per avvicinarsi alla costa, visto che - avendo a bordo un istruttore sup 😉 – ne avremo almeno un paio.
A seguire un po' di sano relax in spiaggia a Torre Paola, l'unica torre costiera ad avere conservato la sua struttura originaria, eretta nel 1563 per volontà di Papa Pio IV ad opera dei signori di Sermoneta e San Felice per contrastare le continue incursioni dei pirati saraceni.
Qui consumeremo il nostro pranzo al sacco.
Infine, nel pomeriggio, ci sposteremo all'antica darsena per un giro in canoa al tramonto sul lago di Paola che ospita sulle sue rive interessanti resti archeologici di ville romane, nonché un'avifauna molto ricca.
Al termine, rientro a San Felice Circeo, cena in locale tipico e pernottamento.

Dislivello: 25 m – Lunghezza: 2-4 km – Durata: 3 ore – Difficoltà: 👣

4° GIORNO **PICCO DI CIRCE – Giornata di trekking sul promontorio del Circeo**

Giornata dedicata all'ascesa al picco di Circe. Il promontorio del Circeo è un promontorio calcareo alto 541mt, che si è elevato dal fondo del mare a partire da 100 milioni di anni fa. Effettuiamo l'ascesa dal sentiero che percorre la cresta, un trekking impegnativo ma che ripaga gli sforzi profusi una volta arrivati in cima. Lasciamo le auto a Le Crocette e da qui camminiamo lungo il sentiero 750, un bellissimo trekking, che salta da un lato all'altro del promontorio, dal versante di Quarto Freddo, la zona esposta a nord, composto da una fitta lecceta mediterranea, a quello di Quarto Caldo con vista sul mar Tirreno.
In diversi punti il sentiero che si presenta sotto i nostri piedi è molto simile a un karren (o campo solcato), una forma superficiale di erosione carsica, caratterizzata da una serie di fitte scanalature, solchi o crepacci che incidono la roccia calcarea, causati dalla dissoluzione chimica del calcare da parte dell'acqua piovana, e che creano paesaggi rocciosi suggestivi.
Dalla cima si può godere di una vista mozzafiato sulle dune di Sabaudia e i laghi costieri, su Terracina e sul golfo di Gaeta e sulle isole ponziane.
Pranzo al sacco.
Riprendiamo le auto per visitare dall'esterno il faro di San Felice.
Al termine, rientro in hotel, cena in locale tipico e pernottamento.

Dislivello: +200/-540 m – Lunghezza: 9,5 km – Durata: 5 ore – Difficoltà: 👣👣👣

5° GIORNO **SAN FELICE CIRCEO – Via del Brecciaro, Località Perretto e ottimo pranzo street food per gli ultimi saluti**

In mattinata effettuiamo un ultimo trekking. Percorreremo dapprima la cosiddetta via del "Brecciaro". Dalla cava di Mezzomonte, antica cava di pietra usata fino agli anni '60 utilizzata per la fondazione della limitrofa Sabaudia, ci inoltreremo nella lecceta camminando su gradoni in pietra ricchi di fascino, raggiungendo la località del "Peretto".
Proprio al Peretto faremo un ottimo pranzo con specialità locali direttamente nel bosco con la BebbA Street Food&Drink (non incluso) e ci saluteremo dandoci appuntamento al prossimo viaggio.

Dislivello: +220 m/ -200m **– Lunghezza:** 7 km **– Durata:** 3 ore **– Difficoltà:** 👣 / 👣👣

NB *Per regolamento internazionale le camere vanno liberate la mattina. È facoltà dell'hotel consentirne l'uso fino al pomeriggio previa disponibilità e con possibile supplemento "day use*".

FOUR SEASONS NATURA E CULTURA by GAIA 900 Srl
Via degli Ottavi 35, 00174 Roma, Tel +39 06 27800 984, infoviaggi@fsnc.it
WWW.FSNC.IT - WWW.VIAGGINATURAECULTURA.IT

ABBIGLIAMENTO E ATTREZZATURA obbligatori…	Scarponi da trekking, pile o maglione per le giornate più fresche, giacca antipioggia (“hard shell”) o mantellina, abbigliamento comodo e pratico, borraccia, zaino da 20/40 litri, cappellino, occhiali da sole e crema solare protettiva. *Per altre informazioni generali sull’attrezzatura e sull’abbigliamento clicca QUI*
… e consigliati	Abbigliamento in generale comodo e pratico. Pantaloni lunghi per le escursioni. Scarpe comode per le visite e i momenti di relax. Copri zaino. Costume da bagno. Bastoncini da trekking o da nordic-walking: sempre più diffusi, sono sicuramente utili anche se non indispensabili. Se desiderate portarli con voi, ricordate che in aereo NON possono essere imbarcati in cabina con il bagaglio a mano ma devono essere inseriti nel bagaglio in stiva, altrimenti… rassegnatevi, rischiate di doverli lasciare in aeroporto alla partenza! *Per altre informazioni generali sull’attrezzatura e sull’abbigliamento clicca QUI*
BAGAGLI	Si raccomanda di contenere al massimo il bagaglio, utilizzando piccoli trolley o borsoni facilmente trasportabili. Evitare valigie rigide e molto ingombranti: il bagagliaio degli automezzi noleggiati ha una capienza limitata
SALVIAMO L’ORSO	SALVIAMO L’ORSO ASSOCIAZIONE PER LA CONSERVAZIONE DELL’ORSO BRUNO MARSICANO Devolviamo annualmente una parte dei ricavi all'Associazione "Salviamo l'Orso" Biologi, naturalisti, dirigenti, studenti, operai, professionisti, insegnanti, veterinari, guardiaparco, impiegati…tutti, ma proprio tutti volontari appassionati di natura, che tengono fortemente al futuro dell'orso marsicano. e che hanno bisogno dell'aiuto di tutti per garantire un futuro a questo magnifico animale. Viaggiando con FSNC contribuisci anche tu, ma se vuoi partecipare in modo più diretto e attivo, fai una donazione personale su www.salviamolorso.it

IL PROGRAMMA POTREBBE SUBIRE CAMBIAMENTI A DISCREZIONE DELLA GUIDA

Condizioni generali di partecipazione come da pacchetto di viaggio

Le condizioni di partecipazione sono regolate dalla Legge 1084/77 (CCV) e dal D.lgs. 79 del 23/05/2011 "Codice del Turismo” e ss. mm.

FOUR SEASONS NATURA E CULTURA by GAIA 900 Srl
Via degli Ottavi 35, 00174 Roma, Tel +39 06 27800 984, infoviaggi@fsnc.it
WWW.FSNC.IT - WWW.VIAGGINATURAECULTURA.IT

QUOTE DI PARTECIPAZIONE (*Novità 2026*)

Quota individuale di partecipazione:

dal 17 al 21 giugno; dal 2 al 6 settembre; **€ 650,00**
dal 7 al 11 ottobre **€ 580,00**

(In camera doppia condivisa)

Supplemento camera singola: € 180,00

Sistemazione in singola: sempre su richiesta e a disponibilità limitata.

LA QUOTA COMPRENDE: pernottamento in camere doppie con servizi privati; le tasse di soggiorno; la prima colazione; una cena; escursione in barca lungo la costa; assistenza di Guida Ambientale Escursionistica per l'intera durata del viaggio;

LA QUOTA NON COMPRENDE: spese di apertura pratica (vedi sotto); i pranzi; le bevande; eventuali entrate ai musei, parchi, o monumenti; quanto non contemplato nella voce "La quota comprende".

FORFAIT ESCURSIONI (non incluse): €70,00, da versare al momento della prenotazione, a copertura delle seguenti attività:

- Noleggio E-Bike: € 40,00
- Noleggio Canoe: € 30,00

- Noleggio SuP durante l'escursione in barca: € 20,00 (facoltativo), da pagare in loco.

FORFAIT TRASPORTO IN MINIVAN: per coloro che utilizzano il minivan o auto a noleggio condotti dalla guida, forfait di Eur 140,00, da versare al momento della prenotazione, a copertura dei seguenti costi: noleggio minivan, assicurazioni, carburante, parcheggi, eventuali pedaggi.

SPESE DI APERTURA PRATICA: € 20,00 obbligatorie, per persona. Comprendono l'assicurazione medico-bagaglio; sono utilizzate anche per finanziare progetti di compensazione delle emissioni di CO_2 derivanti dalla partecipazione ai viaggi

NOTE: la quota è basata sulla sistemazione in doppia (sistemazione in camera singola su richiesta con supplemento). Per coloro che viaggiando da soli, richiedono comunque la sistemazione con altro/a partecipante, sarà assegnata la camera doppia in condivisione. Qualora però, a ridosso della partenza, l'abbinamento non si fosse completato, si procederà all'assegnazione della camera singola con relativo supplemento.

ATTENZIONE! Ti ricordiamo che dopo due viaggi in un anno in Italia il terzo viaggio in Italia lo paghi la metà (a esclusione dei periodi di Capodanno e Pasqua).

IMPORTANTE! ANNULLAMENTO VIAGGIO. In caso di annullamento, fare riferimento alle "Condizioni Generali" del pacchetto di viaggio

ASSICURAZIONE ANNULLAMENTO VIAGGIO, CONDIZIONI E GARANZIE PER ANNULLAMENTI…
Facoltativa, non incluso nella quota, ma è possibile stipularla con un costo del 5% del totale dell'importo assicurato. Richiedi comunque il preventivo effettivo. L'assicurazione potrà essere stipulata esclusivamente al momento della prenotazione del viaggio. *Richiedici l'opuscolo informativo completo*

PER VIAGGIARE IN TRANQUILLITA'

Potrai partire tranquillo per le vacanze e dovrai pensare soltanto a rilassarti e divertirti, grazie alle nostre polizze Nobis Assistance.

POLIZZA "TOUR" MEDICO/BAGAGLIO

Tutti i nostri viaggi includono la **polizza assicurativa Medico/Bagaglio** che garantisce assistenza medica durante il viaggio e copertura assicurativa in caso di ritardata consegna, danneggiamento o smarrimento del bagaglio. Richiedi l'opuscolo informativo

POLIZZA ANNULLAMENTO "TRAVEL"

Se desideri sentirti al sicuro contro eventuali imprevisti che potrebbero impedire la tua partenza, scegli la nostra **POLIZZA TRAVEL**, con un costo del 5% del totale assicurato. La polizza include anche la copertura in caso di positività al Covid-19. Richiedi l'opuscolo informativo

FOUR SEASONS NATURA E CULTURA by GAIA 900 Srl
Via degli Ottavi 35, 00174 Roma, Tel +39 06 27800 984, infoviaggi@fsnc.it
WWW.FSNC.IT - WWW.VIAGGINATURAECULTURA.IT

PER SAPERNE DI PIÙ

LA NOSTRA FILOSOFIA

Per rispetto verso la natura, la cultura degli abitanti locali e gli altri partecipanti, preghiamo di mantenere **i cellulari spenti durante le escursioni** o, in caso di necessità, con la suoneria disattivata o ridotta al minimo, allontanandosi per effettuare telefonate.
Per questioni di sicurezza l'uso di ombrelli in caso di pioggia non è consentito durante le escursioni.

In onore allo spirito di gruppo, il ritmo di camminata è dato dalle persone più "lente" e per questo il gruppo si fermerà sempre, quando necessario, per attendere eventuali "ritardatari"; ciò non esenta però i più "pigri" a fare del loro meglio per non distaccarsi troppo dal gruppo e rallentare eccessivamente le attività.
Per altre informazioni generali su come essere più sostenibili clicca QUI

CLIMA

Mediterraneo, caldo e asciutto durante il girono, serate miti e fresche.

CUCINA

Piatti tradizionali di mare a base di molluschi e crostacei; fritture di alici; mozzarella e carne di bufala; carciofi, broccoletti.

PER SAPERNE DI PIÙ

Guide: Parco del Circeo - Le guide ai sapori e ai piaceri - Le guide di Repubblica

Internet: Circeo Parco Nazionale

METTI UN LIBRO NELLO ZAINO

"Canale Mussolini", di Antonio Pennacchi, vincitore del Premio Strega 2010.

Il romanzo copre un arco temporale che va dagli anni Dieci del Novecento alla Seconda guerra mondiale. Protagonista è la famiglia Peruzzi, contadini che vivono nella bassa Pianura Padana fra Rovigo e Ferrara, dove coltivano terre prese in affitto o a mezzadria. Nel 1904 il nonno, capostipite della famiglia, assiste ad un comizio non autorizzato del socialista Edmondo Rossoni e viene incarcerato insieme lui. I due presto diventano amici e il nonno aderisce così al socialismo battezzando i figli coi nomi dei leader della sinistra dell'epoca: Adelchi, Treves, Turati, Modigliana e Bissolata. Prima del 1904 gli erano già nati Iseo, Temistocle e Pericle che parteciperanno alla Prima guerra mondiale.

"Le iene del Circeo: Vita, morte e miracoli di un uomo di Neanderthal", di Antonio Pennacchi.

"Ma non è un po' strano che una iena all'improvviso, dopo migliaia e migliaia d'anni che s'è portata solo carcasse d'animali nella sua tana, un giorno finalmente si porti a casa un cranio umano, gli allarghi il foro occipitale per mangiarsi il cervello esattamente come fanno anche i cannibali (e fin qua non ci sarebbe ancora niente da ridire), ma poi ci costruisca un cerchio di pietre attorno, ci lasci cadere il cranio dentro ed in quel preciso e stesso istante scatti una frana che chiude la grotta e venga giù tutto il monte Circeo come neanche nell'Isola misteriosa di Giulio Verne? E chi era, Capitan Nemo quella iena?"

LE LIBRERIE SONO UN PATRIMONIO DELL'UMANITA': OGNI VOLTA CHE UNA LIBRERIA CHIUDE, DIVENTIAMO TUTTI UN PO' PIU' POVERI E PIU' SOLI.
Fai anche tu un piccolo passo: se ti è possibile, ordina e acquista i tuoi libri presso la tua libreria di fiducia evitando di acquistare on-line.

GLI ALIENI SONO FRA NOI: COMBATTIAMOLI INSIEME!

Four Seasons Natura e Cultura aderisce al progetto Life ASAP – Alien Species Awareness Program (programma di consapevolezza sulle specie aliene).

FOUR SEASONS NATURA E CULTURA by GAIA 900 Srl
Via degli Ottavi 35, 00174 Roma, Tel +39 06 27800 984, infoviaggi@fsnc.it
WWW.FSNC.IT - WWW.VIAGGINATURAECULTURA.IT

COSA SONO.

Le *specie aliene* sono quelle specie trasportate dall'uomo in modo volontario o accidentale al di fuori della loro area d'origine. Tra gli animali, sicuramente la *zanzara tigre* è il caso più conosciuto di specie aliena invasiva.

Non tutte le specie aliene sono invasive, lo diventano solo quelle che nell'area di introduzione trovano le condizioni ottimali per riprodursi e diffondersi causando danni ecologici, economici e sanitari.

PERCHÈ COMBATTERLE.

Le *specie aliene* invasive sono una delle principali cause di perdita di biodiversità e sono una minaccia per l'esistenza di moltissime specie autoctone oltre che per la salute umana. L'impatto sociale ed economico delle specie aliene invasive è stimato in oltre 12 miliardi di euro ogni anno nella sola Unione europea. Delle 12.000 specie aliene segnalate oggi in Europa, più di 3.000 sono presenti in Italia, di cui oltre il 15% sono invasive.

MAGGIORE CONSAPEVOLEZZA.

I nostri comportamenti sono spesso determinanti e scatenanti il fenomeno, ad esempio quando piantiamo nei nostri giardini piante invasive, rilasciamo una tartarughina in uno stagno o, ancora, trasportiamo inavvertitamente semi o insetti nei nostri bagagli rientrando da un viaggio.

COSA POSSIAMO FARE A CASA.

1) Se non siamo in grado di mantenere in casa o in giardino i nostri animali alieni, non rilasciamoli né in un parco urbano né tantomeno in natura, piuttosto riportiamoli al negoziante o nelle apposite strutture pubbliche di accoglienza.

2) Non piantiamo mai specie aliene vegetali in natura (prati, boschi, stagni, dune, ecc.). Se proprio vogliamo delle piante ornamentali aliene nel nostro giardino facciamo sì che non esista il rischio che possano propagarsi e diffondersi.

COSA POSSIAMO FARE IN VIAGGIO.

Facciamo attenzione a non acquistare o trasportare volontariamente o involontariamente specie aliene. Prima di tornare a casa, laviamo gli scarponi sotto acqua corrente per eliminare semi, spore o piccoli organismi. Nel dubbio, chiedi alla guida del tuo viaggio maggiori informazioni al riguardo.

FOUR SEASONS NATURA E CULTURA by GAIA 900 Srl
Via degli Ottavi 35, 00174 Roma, Tel +39 06 27800 984, infoviaggi@fsnc.it
WWW.FSNC.IT - WWW.VIAGGINATURAECULTURA.IT



IL TURISMO SOSTENIBILE

COS'È IL TURISMO SOSTENIBILE?

Il principio fondamentale del turismo sostenibile è lo stesso del più generale sviluppo sostenibile: **attingere a risorse del presente, come natura e città d'arte, con tutti i ragionevoli limiti che impone la preoccupazione per il futuro.**
Il concetto di turismo sostenibile non aveva riconoscimento istituzionale fino al 1995, anno della prima Conferenza mondiale sul turismo sostenibile tenuta a Lanzarote, nelle isole Canarie, un convegno straordinario con più di seicento relatori provenienti da tutto il mondo.
Al termine della Conferenza, dopo lunghe e accese discussioni, fu redatta la Carta di Lanzarote, che adattava la strategia dello sviluppo sostenibile al mondo del turismo. Oggi considerata una pietra miliare nella storia del turismo sostenibile, individuava 14 punti e conteneva un Piano di Azione del Turismo sostenibile.

L'ECOTURISMO

La parola "ecoturismo" indica una forma di **turismo basato sull'amore e il rispetto della natura**. La motivazione più grande dell'ecoturista è l'osservazione e l'apprezzamento della natura e delle forme culturali e tradizionali dei popoli che la abitano.
Tutti siamo consapevoli dell'impatto che i viaggiatori possono avere nelle zone visitate e quindi desideriamo preservarne i valori ambientali e sociali. **Con l'ecoturismo è possibile sostenere la protezione di aree naturali anche attraverso la produzione di benefici economici per le comunità locali.**
Questo è il vero spirito del viaggio. Potrete immergervi nella realtà locale senza alterarne gli equilibri, ma nello stesso tempo offrendo possibilità di guadagno e di lavoro, incrementerete la coscienza di conservazione degli aspetti naturali e culturali presso la gente del luogo.

Cosa si propone l'ecoturismo attraverso gli operatori e i viaggiatori?

- Proteggere l'ambiente naturale e il patrimonio culturale del luogo.
- Cooperare con le comunità locali assicurando dei benefici economici con la presenza dei viaggiatori.
- Rispettare la natura e le popolazioni dei luoghi visitati.
- Conservare flora, fauna e zone protette.
- Rispettare l'integrità delle culture locali e delle loro abitudini.
- Seguire le leggi e le regole dei paesi visitati combattendo e scoraggiando l'abusivismo e le forme illegali di turismo (prostituzione e sfruttamento dei minori, acquisto di materiale esotico, etc.).
- Dare sempre informazione, anche agli altri turisti, sull'ecoturismo e i suoi principi.

A volte contrattare per qualche dollaro un souvenir può togliere a chi lo vende il minimo di sussistenza, mentre per noi è solo un gioco. Questo è un piccolo esempio per capire che anche un solo gesto può lasciare una traccia profonda sul nostro percorso.

FOUR SEASONS NATURA E CULTURA

FOUR SEASONS NATURA E CULTURA by GAIA 900 Srl
Via degli Ottavi 35, 00174 Roma, Tel +39 06 27800 984, infoviaggi@fsnc.it
WWW.FSNC.IT - WWW.VIAGGINATURAECULTURA.IT



L'IMPEGNO DI FOUR SEASONS NATURA E CULTURA PER LA SOSTENIBILITÀ

Dal 1993 in Italia promuoviamo la cultura del turismo green e consapevole. Da sempre siamo impegnati nella diffusione del viaggio autentico guidati dalla passione per la natura, da vivere insieme e in sicurezza.

I nostri viaggi sono da sempre gestiti in modo responsabile e sostenibile

- ***Abbiamo sempre creduto in quattro semplici principi guida:***
  - » che le comunità locali debbano beneficiare della nostra visita
  - » che ogni destinazione è prima di tutto la casa di qualcun altro
  - » che dovremmo lasciare i posti come vorremmo trovarli
  - » che viaggiare debba arricchire emotivamente e culturalmente

- ***Compensiamo la CO_2 prodotta dai nostri viaggi grazie a Climate Care***



Tutti i nostri viaggi sono a "zero CO_2"

Four Seasons Natura e Cultura attraverso Climate Care aiuta a ridurre l'emissione di gas serra finanziando progetti trasparenti di compensazione del CO_2 emesso dai trasporti dei nostri viaggi!

Four Seasons Natura e Cultura utilizza una parte delle quote di partecipazione per compensare l'impatto sul clima causato dal viaggio dei propri partecipanti, tramite il finanziamento di iniziative di abbattimento delle emissioni di CO_2.

Queste riduzioni sono fatte attraverso una serie di progetti trasparenti e contributi in tecnologie di energia sostenibili che non sono efficaci solo contro il cambio del clima ma possono portare anche estesi benefici alle comunità di tutto il mondo.
Calcola e compensa autonomamente emissioni provenienti dal volo aereo, dai viaggi in macchina e dall'uso di energia in genere durante il viaggio.

Per saperne di più sui progetti, visita www.climatecare.org o contatta Four Seasons Natura e Cultura.

FOUR SEASONS NATURA E CULTURA by GAIA 900 Srl
Via degli Ottavi 35, 00174 Roma, Tel +39 06 27800 984, infoviaggi@fsnc.it
WWW.FSNC.IT - WWW.VIAGGINATURAECULTURA.IT

- ***Siamo soci di AITR, l'Associazione Italiana Turismo Responsabile, e ne applichiamo e diffondiamo i criteri ai nostri partecipanti durante i viaggi:*** **www.aitr.org**

- ***Prepariamo tutti i nostri viaggi seguendo le linee guida delle carte di qualità degli organismi*** a cui aderiamo e ne applichiamo il più possibile i principi fondanti e inoltre:
  - » includiamo sempre un'esperienza educativa e di interpretazione;
  - » prevediamo un comportamento responsabile da parte dei partecipanti;
  - » organizziamo i viaggi in modo artigianale su piccola scala e per piccoli gruppi;
  - » usiamo il più possibile strutture ricettive e servizi gestiti da locali e non appartenenti a catene o network internazionali.

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

Four Seasons Natura e Cultura è socio di AITR, Associazione Italiana Turismo Responsabile, di cui condivide i principi che applica a tutti i propri viaggi.

FOUR SEASONS NATURA E CULTURA ADERISCE A:

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

FIAVET, Associazione Italiana Agenti di Viaggio, aderendo al Fondo di Garanzia delle Imprese Turistiche

Four Seasons Natura e Cultura è socia di Interpret Europe

ActiveItaly SUSTAINABLE TRAVEL NETWORK
rete italiana di imprese per un turismo attivo e sostenibile



FOUR SEASONS NATURA E CULTURA by GAIA 900 Srl
Via degli Ottavi 35, 00174 Roma, Tel +39 06 27800 984, infoviaggi@fsnc.it
WWW.FSNC.IT - WWW.VIAGGINATURAECULTURA.IT