

# Trekking sull'Isola Palmaria, lezione di Yoga e Relax

Iniziativa 260206



L'isola Palmaria si trova nel Golfo della Spezia; è la più grande isola della Liguria. Di fronte al borgo di Portovenere, è stata inserita tra i Patrimoni dell'umanità dell'UNESCO. Durante un trekking facilmente accessibile, faremo lezione di Yoga con istruttori esperti che ci guideranno alla scoperta di Natura e in pieno Relax, accompagnati dallo scroscio delle onde.

## Proposta:

Faremo una trekking guidato lungo l'isola Palmaria, vedremo paesaggi naturali bellissimi e unici. Durante il giro dell'isola, faremo Yoga e altre attività di gruppo con istruttori esperti, immersi nella natura incontaminata e circondati dal mare.

cosa portare: asciugamano, scarpe comode e con suola antiscivolo, abbigliamento comodo, protezione solare, costume, acqua e snack.

## Agenda Programma:

ore 10,00 ritrovo sul Molo Italia per imbarco sul traghetto

ore 10,45 arrivo in Palmaria al Terrizzo

ore 11.00 inizio visita guidata e attività di Gruppo con Yoga e Relax

ore 13,00 pausa pranzo (è necessario segnalare prima eventuali intolleranze o allergie)

ore 14,00 seconda parte della visita e delle attività

ore 16,00 fine esperienza

ore 17,05 traghetto di ritorno dal Terrizzo a La Spezia

## La quota comprende:

visita guidata sull'isola Palmaria

Yoga e altre attività di Gruppo

pranzo (è necessario segnalare prima eventuali intolleranze o allergie)

## La quota non comprende:

Biglietti A/R con il traghetto

tutto ciò che non è indicato ne "la quota comprende"

Per aderire all'iniziativa è necessario essere socio FITeL e sottoscrivere l'assicurazione: la tessera (costo 1 euro per Familiari conviventi ed Aggregati) e l'assicurazione (costo 3,5 euro per Soci, Familiari conviventi ed Aggregati) hanno validità annuale (anno civile) e vengono attivate in occasione della prima partecipazione ad iniziative del CRAL.

## Assicurazione:

Si ricorda che con il tesseramento a FITeL (costo 1 euro) e l'adesione alla polizza (costo 3,5 euro) - con validità anno civile - addebitate in occasione della prima iniziativa, sono previste le seguenti coperture assicurative:

a) Infortuni occorsi durante attività del CRAL - FITeL, comprese quelle sportive dilettantistiche; invalidità permanente: massimo 30.000 euro; morte: massimo 30.000 euro; spese sanitarie: massimo 2.500 euro con franchigia di E 100, salvo una franchigia pari al 20% (minimo 150 euro) nel caso di strutture private.

b) Responsabilità Civile verso Terzi dei soci FITeL: la garanzia è prestata per tutti gli iscritti FITeL relativamente alla Responsabilità Civile verso Terzi per la partecipazione alle attività svolte dal socio e previste dallo statuto del CRAL e della FITeL. Massimali: 300.000 euro per ogni sinistro, per persona e per danni a cose o animali.

Copie integrali delle polizze sono consultabili e prelevabili in formato pdf ai seguenti link:

POLIZZA INFORTUNI 2025

## Note:

La quota di partecipazione, unitamente ad eventuali costi aggiuntivi riferiti ad extra non inclusi nella quota, pagati dal Cral in nome e per conto del partecipante, potranno costituire oggetto di conguaglio al termine dell'iniziativa. Per contro, ovviamente, sarà previsto una riduzione della quota e/o del contributo originariamente indicato a fronte di minor costi accertati.

Data inizio: 09/mag/2026

Data fine: 09/mag/2026

## Contatti:

Mazzi Daniela

Email: danielamazzi10@yahoo.it

Cellulare: 3347267545

Mazzi Pietro

Email: mazzi.pie@gmail.com

Cellulare: 3403249869

Bucchioni Gianluca

Email: gianlucabucchioni@gmail.com

Cellulare: 3332834569

**Liberatoria Immagini**

In relazione alla presente iniziativa, per me e per tutti gli altri partecipanti adulti sopra indicati, autorizzo il CRAL CA Italia, anche per il tramite di terzi appositamente autorizzati, a realizzare ed eventualmente pubblicare nell'account Instagram o in documenti interni (es. bilancio) immagini fotografiche e riprese audio e/o video. Le immagini di minori eventualmente riprese non verranno utilizzate

**Accettazione penale**

Prendo atto che in caso di disdetta il CRAL si riserva il diritto di applicare una penale a titolo di rimborso delle quote di partecipazione corrisposte e /o da corrispondere a soggetti terzi (tour operator, agenzie di viaggio, alberghi, ecc.).

**Mandato con rappresentanza al CRAL CA Italia**

In relazione alla presente iniziativa, conferisco per me e per gli altri aderenti all'iniziativa sopra indicati, avendone i poteri, mandato non oneroso con rappresentanza al CRAL CA Italia. Autorizzo pertanto il CRAL CA Italia a pagare in nome e per conto mio e degli altri aderenti all'iniziativa, i fornitori dei beni e servizi, impegnandomi a fornire la provvista di quanto a tale titolo dovuto.

**Conferma presa visione delle condizioni dell'iniziativa**

Dichiaro di aver preso visione del programma dell'iniziativa, della quota di partecipazione, dei supplementi (se previsti), delle assicurazioni da stipulare e di tutti gli allegati al programma, nonché di conoscerli e di accettarli nella loro interezza. A mia discrezione potrò eventualmente stipulare - a mia cura e con spese a mio carico - altre polizze assicurative, in aggiunta a quelle proposte, se dovessi ritenere non adeguate le coperture prestate ed i massimali indicati nelle polizze e riassunti dal CRAL CA Italia.

Data: \_\_\_\_\_ Firma: \_\_\_\_\_