

## I Viaggi dell'Elefante lancia la linea Mindtrek per itinerari all'insegna del benessere psicofisico

[0] 28 gennaio 2021 15:44



Non è una pratica ascetica, né tanto meno una terapia o una sfida sportiva. **Si tratta piuttosto di un'esperienza di benessere olistico** che può essere declinata in un'attività occasionale oppure in un percorso di lungo termine, a seconda delle esigenze e delle curiosità di ciascuno. Si presenta in questo modo **la nuova linea Mindtrek dei Viaggi dell'Elefante**: "Una proposta che parte oggi necessariamente dall'Italia ma che col tempo puntiamo a sviluppare in molte delle nostre destinazioni tradizionali – spiega l'amministratore delegato del to, **Enrico Ducrot** -. Un'offerta inoltre che, **grazie alla sua vocazione per luoghi selvaggi e comunque lontani dalle folle, potrà aiutare le agenzie a superare gli eventuali ritardi sulla distribuzione dei vaccini nei prossimi due o tre mesi**".

L'iniziativa nasce dalla collaborazione con **Guido Freddi**, antropologo, appassionato di montagna e di pratiche di meditazione, nonché guida professionista riconosciuta dall'Associazione guide ambientali escursionistiche (Aigae) e istruttore di protocollo Mbsr (Mindfulness based stress reduction). Il progetto, pensato ben prima dello scoppio della pandemia, sottolinea lo stesso Freddi, prende le mosse dall'idea di **coniugare tra loro "i benefici del trekking e della camminata in genere, con quelli delle pratiche di meditazione** che negli ultimi 20 anni sono

diventate oggetto di studio importante delle neuroscienze. Il tutto con l'obiettivo di aiutare le persone a staccare la spina dallo stress quotidiano".

Adattabile alle esigenze di qualsiasi gruppo (massimo 20 persone, minimo sei), **la programmazione al momento comprende itinerari per un weekend nella principali città d'arte italiane, nonché viaggi più lunghi e persino escursioni in giornata**. I tour saranno accompagnati da guide specializzate nel trekking e nelle pratiche della meditazione, nonché da scrittori e archeologi nello stile dei Viaggi dell'Elefante. Tra le proposte al momento disponibili, ma che saranno aggiornate progressivamente durante l'anno, ci sono per esempio **i pacchetti monti Siburini e parco del Velino, il sentiero degli Etruschi, la Tolfa nuova, nonché le ciaspolate sulla neve e il prodotto Gran Sasso, realizzato in collaborazione con il borgo diffuso di Santo Stefano di Sessanio**.