



**NATURAL
SLOW
LIFE**

Respirare Benessere in Movimento

vivere l'Umbria, naturalmente!



COD. CSEN / CONI 67912



La Bastiglia
Boutique Hotel & Spa



CHIESATONDA
OSPITALITY . SPA . EVENTS

HOTEL & SPA



VILLA DEI MOSAICI

SPELLO

OSPITALITÀ DIFFUSA

duemilaventidue



**NATURAL
SLOW
LIFE**

Respirare Benessere in Movimento

vivere l'Umbria, naturalmente!



COD. CSEN / CONI 67912



NATURAL SLOW LIFE un'Associazione giovane, con alle spalle più di **20 anni di esperienza nel mondo della promozione e comunicazione del territorio**. Nasce con il preciso scopo di costruire **attività, iniziative ed eventi appiedi e appedali** per far conoscere, con la nostra modalità insolita, **appassolento**, i nostri territori.

Grazie alla fitta rete di collaborazione con Associazioni, Professionisti ed Esperti nei vari settori: storico/artistico, naturalistico, sportivo, meditativo, enogastronomico, ludico, permette di dare un'ampia offerta di qualità, far crescere e far conoscere nuove metodologie del **vivere slow**, con **percorsi, itinerari e attività "non convenzionali"**.

L'obiettivo è quello di promuovere uno **stile di vita** secondo i parametri naturali del lento scorrere del tempo: scoprire i nostri territori rallentando la velocità, poter osservare e conoscere in lentezza, la dimensione che i nostri luoghi sanno "regalare".

Scoprire **in-visibili luoghi naturalistici, piccoli borghi, paesini rurali, le colline, le montagne** ma anche **la campagna** dei nostri territori, percorrendo **sentieri, strade bianche, mulattiere o strade asfaltate poco frequentate**, percorsi da noi stessi tracciati, regalando angoli di paesaggio suggestivi, evitando la velocità delle grandi vie di transito che "bruciano" la visione dei luoghi.

Questo tipo di filosofia, permette ai **visitatori**, sia la scoperta di **luoghi "fuori circuito"** che dei **luoghi "classici"**, visti però da una diversa prospettiva.

Le nostre attività spaziano, dall'**hiking** al **trekking**, dal **natural bathing** a **percorsi emozionali**, dal **biking** alle **attività sportive**, dalle **attività meditative** alle **attività esperienziali**, dai percorsi **enogastronomici** alla **conoscenza delle tradizioni**, fino ai **trekking e biking urbani ed extraurbani**.

Rallentare. Respirare. Godere il passaggio lento del tempo.

Umbria Slow Life

*È un modo intrigante di conoscere la nostra terra. Vivendo da sempre immersi nei territori dell'Umbria con emozione e passione, siamo in grado di suggerire e consigliare, come **Local Guide**, luoghi che vi permetteranno di scoprire unicità, e curiosità che ogni posto di questo meraviglioso Cuore Verde d'Italia regala, per vivere l'**Umbria utilizzando i 5 sensi**.*



**NATURAL
SLOW
LIFE**

Respirare Benessere in Movimento

vivere l'Umbria, naturalmente!



COD. CSEN / CONI 67912

cosa facciamo



servizio guida per turisti

Accompagniamo i vostri ospiti, in natura e nei luoghi di interesse, disponibili tutti i giorni della settimana.



escursioni su misura

Costruiamo per te percorsi su misura, dalla camminata all'escursione impegnativa.



progettazione pacchetti

Costruiamo il miglior viaggio attivo in Umbria, aiutandoti e consigliandoti gli itinerari più belli.



preferisci pedalare?

Costruiamo il Tour su misura per te.



**NATURAL
SLOW
LIFE**

Respirare Benessere in Movimento

vivere l'Umbria, naturalmente!



COD. CSEN / CONI 67912

Le nostre attività

Natural Slow Life è specializzata nel **turismo esperienziale all'aria aperta**.

Organizza **itinerari e percorsi**, dai **grandi classici** a quelli **personalizzati**, per tutti i target e per tutte le età.

Costruire itinerari unici che vanno **oltre il camminare o il pedalare**, sono immersioni nella natura e nei luoghi in-visibili del territorio alla scoperta dei **6 sensi dell'Umbria**: *vedere, toccare, gustare, ascoltare, odorare e respirare!*



escursionismo

HIKING

TREKKING



camminare

PASSEGGIATE

URBAN TREK

PERCORSI EXTRA:

- . Ludico per Bambini
- . per Curiosi
- . per Golosi
- . Esperienziali



correre

PERSONAL
TRAINER

TRAIL COACH

RUN COACH



pedalare

PEDALATE

BIKING

MBK

BIKING COACH



respirare

Attività Dinamiche

NATURAL BATHING
Bosco, Vigneto, Oliveto

AQUA TREK
WELLNESS

PERSONAL NATURAL
TRAINING

RISVEGLIO
MUSCOLARE

Attività Meditative

SALUTO AL SOLE
Sorgere e Tramonto

MEDITAZIONE:

- . Singola
- . di Coppia
- . di Gruppo:
- . Bosco, Vigneto, Oliveto
- . Bordo Piscina
- . Giardino

MINDFULNESS
*Allenarsi alla
Consapevolezza*



**NATURAL
SLOW
LIFE**

Respirare Benessere in Movimento

vivere l'Umbria, naturalmente!



PACCHETTI BENESSERE IN MOVIMENTO

CAMMINARE RESPIRARE

1 RISVEGLIO ENERGETICO

Tipo di Attività:

Saluto al Sole
Stretching dei Meridiani
Pratica del Respiro
Meditazione
Tisana Depurativa

Note:

- . Inizio Attività: ore 9,30
- . L'attività può svolgersi sia in Esclusiva [1 coppia singola] che in Gruppo [più coppie]
- . Costo per 2 persone: € 80,00 + iva (nel presente importo è esclusa la tisana)

2 CAMMINATA DEL MATTINO

Tipo di Attività:

Trekking lungo il Sentiero degli Ulivi,
con meravigliosi tratti di vista panoramica esclusiva sulla Valle Umbra.
Possibilità di Pausa Meditativa o Attività sotto agli Ulivi.

- [*] Possibilità di concludere l'esperienza con una Meditazione di Coppia nel proprio Alloggio.
- [•] Luxury Aperitivo in Piscina

Note:

- . Partenza: ore 9,30 / 10
- . L'attività del Trekking può svolgersi sia in Esclusiva [1 coppia singola] che in Gruppo [più coppie]
- . La Meditazione in Esclusiva
- . Costo per 2 persone:
Trekking € 80,00 + iva (escluso costo aperitivo)
- [*] Meditazione di Coppia : € 40,00 + iva
- . Bambin* 0/12 anni: Gratis - Ragazz* 13/18 anni 50%



**NATURAL
SLOW
LIFE**

Respirare Benessere in Movimento

vivere l'Umbria, naturalmente!



PACCHETTI BENESSERE IN MOVIMENTO

**CAMMINARE
RESPIRARE**

3 CAMMINATA AL TRAMONTO

Tipo di Attività:

Trekking lungo il sentiero degli Ulivi,
con meravigliosi tratti di vista panoramica esclusiva sulla Valle Umbra.
Possibilità di pausa meditativa o attività sotto agli Ulivi.
Luxury Aperitivo in piscina al tramonto.

(*) Possibilità di concludere l'esperienza con un
Rilassamento Guidato su materassini gonfiabili in Piscina.

Note:

Primavera > Partenza: ore 17
Estate > Partenza: ore 18
Autunno > Partenza: ore 16
Tardo Autunno e Inverno > Partenza: ore 15

. L'attività può svolgersi sia in Esclusiva [1 coppia singola] che in Gruppo [più coppie]
. Costo: Trekking € 80,00 + iva (nel presente importo è escluso l'aperitivo)
(*) Rilassamento Guidato € 40,00 + iva in esclusiva [1 coppia singola]
. Bambin* 0/12 anni: Gratis - Ragazz* 13/18 anni 50%

4 NATURAL BATHING / BAGNO NELLA NATURA

Tipo di Attività:

Trekking negli Uliveti, a passo lento.
Un viaggio esperienziale, rigenerante, di contatto immersi nel silenzio del Verde:
Osservando, Ascoltando, Toccando, Odorando e Respirando la Natura.
A conclusione dell'esperienza, Tisana Depurativa
Non è la solita camminata!

Note:

. Partenza: ore 9,30 / 10
. L'attività può svolgersi sia in Esclusiva [1 coppia singola] che in Gruppo [più coppie]
. Costo per 2 persone: € 100,00 + iva (nel presente importo è esclusa la tisana)
. Bambin* 0/12 anni: Gratis - Ragazz* 13/18 anni 50%



**NATURAL
SLOW
LIFE**

Respirare Benessere in Movimento

vivere l'Umbria, naturalmente!



PACCHETTI ATTIVITÀ INTORNO A SPELLO

CAMMINARE ESCURSIONISMO

1 TREKKING "SULLE TRACCE DEI ROMANI"

Tipo di Attività:

Seguendo il corso dell'antico tracciato dell'Acquedotto Romano, un emozionante percorso panoramico ed immersivo a mezza costa lungo le olivate Colline di Spello.

- (* Possibilità di proseguire per visita Borgo medievale
- (* Possibilità di proseguire per visita Borgo + Eremo
- (* Possibilità di Pic-Nic all'aria aperta

Note:

- . Partenza: ore 9,30 / 10
- . Percorso Lineare con leggero dislivello costante su sterrato.
- . Adatto a tutti.
- . Distanza 8 km A/R
- . Punto di Sosta: Fonte Molinaccio
- . L'attività può svolgersi sia in Esclusiva [1 coppia singola] che in Gruppo [più coppie]
- . Costo 2 pax: Trekking € 80,00 + iva [€ 100,00 + iva con visite straordinarie]
 - (*) Visita Eremo offerta
 - (*) Pic Nic costo Restaurant
- . Bambin* 0/12 anni: Gratis - Ragazz* 13/18 anni 50%

2 TREKKING "SULLA VIA DEGLI ULIVI"

Tipo di Attività:

Percorso a mezzacosta del Monte Subasio, il Monte di Francesco, tra gli Olivi della Fascia Olivata Assisi - Spoleto, riconosciuta patrimonio Unesco, si scopre lungo la Valle Umbra regalando una meravigliosa vista panoramica.

Note:

- . Partenza: ore 9,30 / 10
- . Percorso Lineare su sterrato.
- . Adatto a tutti.
- . Distanza 8 km A/R
- . Punto di Sosta: Maestà di Mascicone
- . L'attività può svolgersi sia in Esclusiva [1 coppia singola] che in Gruppo [più coppie]
- . Costo 2 pax: Trekking € 80,00 + iva
- . Bambin* 0/12 anni: Gratis - Ragazz* 13/18 anni 50%



**NATURAL
SLOW
LIFE**

Respirare Benessere in Movimento

vivere l'Umbria, naturalmente!



PACCHETTI ATTIVITÀ INTORNO A SPELLO

CAMMINARE ESCURSIONISMO

3 TREKKING "TRA STORIA E NATURA"

Tipo di Attività:

Emozionante percorso immersivo, panoramico, storico e naturalistico. Un itinerario intenso: camminando nella storia lungo l'antico tracciato dell'Acquedotto Romano, visitando e sostando in un caratteristico piccolo Borgo Umbro, fino a per giungere ad un mistico Eremo, immerso nel silenzio, proseguendo infine, nel ritorno, tra oliveti e faggete che regalano una meravigliosa vista finale del Borgo di Spello.

Note:

- . Partenza: ore 9
- . Percorso ad Anello.
- . Media Difficoltà
- . Distanza 15 km
- . Punto di Sosta: Piazzetta del Borgo con possibilità di Pic Nic
- . L'attività può svolgersi sia in Esclusiva [1 coppia singola] che in Gruppo [più coppie]
- . Costo 2 pax: Trekking € 100,00 + iva
- . Bambin* 0/12 anni: Gratis - Ragazz* 13/18 anni 50%

4 TREKKING "LA CAMPAGNA DI SPELLO"

Tipo di Attività:

Un originale percorso immerso nella integra campagna spellana, tra campi coltivati, percorsi sterrati, inediti e particolari scorci panoramici della collina e del Borgo di Spello.

(* Possibilità di Visita del Complesso di San Girolamo su richiesta.

Note:

- . Partenza: ore 9,30
- . Percorso ad Anello su sterrato e brevi tratti di strada asfaltata in leggero dislivello.
- . Adatto a tutti.
- . Distanza 8 km
- . L'attività può svolgersi sia in Esclusiva [1 coppia singola] che in Gruppo [più coppie]
- . Costo 2 pax: Trekking € 80,00 + iva
- . (*) Visita Complesso offerta
- . Bambin* 0/12 anni: Gratis - Ragazz* 13/18 anni 50%



**NATURAL
SLOW
LIFE**

Respirare Benessere in Movimento

vivere l'Umbria, naturalmente!



**CAMMINARE
ESCURSIONISMO
PEDALARE**

PACCHETTI ATTIVITÀ IN VALLE UMBRA

1 TREKKING "DELLE CASCATE"

Tipo di Attività:

Risalendo 3 salti di meravigliose Cascate, una più emozionante dell'altra, si giunge ad un Borgo arroccato con cinta muraria, famoso per i suoi 16 mulini ad acqua per la lavorazione della carta, posizionato sotto ad un monte particolare di forma piramidale. Visitato il paese, si ridiscende percorrendo un sentiero olivato sassoso.

(* Possibilità di deviazione percorso per visita all'Eremo nella Roccia

(* Possibilità di visita alle Grotte al centro del Borgo entrambi su richiesta per autorizzazione.

Note:

- . Partenza: ore 9
- . Percorso ad Anello.
- . Media Difficoltà
- . Distanza 8 km
- . Punto di Sosta: Borgo con possibilità di Pic Nic o Brunch
- . L'attività può svolgersi sia in Esclusiva [1 coppia singola] che in Gruppo [più coppie]
- . Costo 2 pax: Trekking € 100,00 + iva [€ 120,00 + iva con visite straordinarie]
- . (*) Visita Eremo offerta
- . (*) Visita Grotte biglietto di ingresso
- . Bambin* 0/12 anni: Gratis - Ragazz* 13/18 anni 50%

2 TREKKING "NEL PARCO DEL RESPIRO"

Tipo di Attività:

Itinerari nel Bosco, all'interno di una delle quattro Leccete Primigenie dell'Umbria, percorrendo tratti collinari con i caratteristici uliveti, entrambi circostanti ad un'Abbazia Benedettina dell'anno 1000.

Un luogo ricco di fascino, natura, arte e silenzio, ottimo per rigenerarsi.

(* Possibilità di Visita dell'Abbazia

Note:

- . Partenza: ore 9,30
- . Percorso ad Anello su sterrato in leggero dislivello.
- . Adatto a tutti.
- . Distanza 8 km
- . L'attività può svolgersi sia in Esclusiva [1 coppia singola] che in Gruppo [più coppie]
- . Costo 2 pax: Trekking € 100,00 + iva
- . (*) Visita Abbazia offerta
- . Bambin* 0/12 anni: Gratis - Ragazz* 13/18 anni 50%



La Bastiglia
Boutique Hotel & Spa



CHIESATONDA
OSPITALITY . SPA . EVENTS

HOTEL & SPA



VILLA DEI MOSAICI



**NATURAL
SLOW
LIFE**

Respirare Benessere in Movimento

vivere l'Umbria, naturalmente!



COD. CSEN/CONI 67912

PACCHETTI ATTIVITÀ IN VALLE UMBRA

**CAMMINARE
ESCURSIONISMO
PEDALARE**

3 TREKKING "A RASIGLIA IL BORGO DELLE ACQUE"

Tipo di Attività:

Trekking nella Valle del Menotre, partenza dal Castello di Pale, costeggiando il fiume Menotre si arriva al Castello di Scopoli fino ad arrivare al Borgo delle Acque: Rasiglia, visita del bellissimo borgo rurale e al Santuario della Madonna delle Grazie

Note:

- . Partenza: ore 9
- . Percorso Lineare
- . Media Difficoltà
- . Distanza 10 km
- . Punto di Sosta: Borgo con possibilità di Pic Nic o Brunch
- . L'attività può svolgersi sia in Esclusiva [1 coppia singola] che in Gruppo [più coppie]
- . Costo 2 pax: Trekking € 100,00 + iva [
- . Bambin* 0/12 anni: Gratis - Ragazz* 13/18 anni 50%

4 BIKING "ALLA SCOPERTA DELLA VALLE UMBRA"

Tipo di Attività:

Itinerari personalizzati alla scoperta della Valle Umbra in bicicletta su strade sterrate o poco frequentate. I percorsi possono essere realizzati a uno o più tappe con visite a Frantoi, Cantine, Borghi, Monumenti e a luoghi per molti sconosciuti. Pedalare alla scoperta di un territorio unico, sensoriale, esperienziale e originale, con local guide di eccezione.

(* Possibilità di Pic-Nic all'aria aperta

Note:

- . Partenza: ore 9,30
- . Percorsi Lineari o ad Anello
- . Adatto a tutti.
- . Distanze e difficoltà variabili
- . L'attività può svolgersi sia in Esclusiva [1 coppia singola] che in Gruppo [più coppie]
- . Costo 2 pax: Trekking €100,00 + iva
- (*) Pic Nic costo Restaurant
- . Bambin* 0/12 anni: Gratis - Ragazz* 13/18 anni 50%



**NATURAL
SLOW
LIFE**

Respirare Benessere in Movimento

vivere l'Umbria, naturalmente!



PACCHETTI ATTIVITÀ IN VALLE UMBRA

1 ESCURSIONI SU MISURA

Tipo di Attività:

Percorsi originali, costruiti su misura:
dalla Camminata all'Escursione Impegnativa,
dalle Attività Meditative a quelle Esperienziali,
dal Natural Bathing ai Percorsi Emozionali, fino ai Trekking Urbani.

Siamo delle Local Guide, all'interno dei Percorsi suggeriamo luoghi di particolare interesse storico/artistico, naturalistico ed enogastronomico che sanno comunicare le peculiarità del nostro territorio, per conoscerlo, assaporarlo e viverlo in maniera autentica.

E se avete dei bambini, sappiamo come farli divertire!!!

Note:

. Costo: a preventivo in base all'attività

2 ESCURSIONI EXTRA

URBANTREK Alla Scoperta della Valle Umbra

Tipo di Attività:

Itinerari Storici e Naturalistici inediti
per scoprire le bellezze e le unicità del territorio,
con partenze dai meravigliosi Borghi della Valle Umbra,
per single, coppie, gruppi e famiglie.

(*) Possibilità di Pic-Nic all'aria aperta

Note:

. Costo 2 pax: € 80,00 + iva

(*) Pic Nic costo Restaurant

. Bambin* 0/12 anni: Gratis - Ragazz* 13/18 anni 50%



l'Umbria appassolento!

escursionismo . camminate . passeggiate . pedalate
corse . respirazione . hiking . trekking . urban trek .
percorsi extra: per curiosi . ludico per bambini .
per golosi . esperienziali . personal trainer .
trial, run & biking coach . mbk . biking .
natural bathing . aquatrek . wellness .
personal natural training . meditazione .
risveglio muscolare . mindfulness .
a passo con lo yoga . saluto al sole .



Umbria in Cammino®

SCOPRI L'UMBRIA APPIEDI
diamo colore ai vostri cammini



escursioni nelle 4 stagioni

La **natura si risveglia**, vien la voglia di passare il tempo fuori all'aria aperta, **vieni con noi!**
Passeggiate o Escursioni appassolento, per gustarsi il lento scorrere del tempo.

Le vallate dell'Umbria offrono bellissime possibilità per escursioni tutto l'anno!

Puoi scegliere il livello di difficoltà, la durata e la lunghezza,
oppure personalizzarle secondo le tue richieste,
e se hai dei bambini passeggiate straordinarie per famiglie.

è un progetto



COD. CSEN / CODI 67912

info

tel. 335 5763740
naturalslowlife21@gmail.com
facebook icon umberia slow life
instagram icon naturalslowlife

