

COSTA AZZURRA · BASE A MENTON

Walk & Relax

in Costa Azzurra

Un viaggio del cuore tra la città dei limoni, borghi medievali sospesi sul blu e sentieri a picco sul Mediterraneo. Camminate, bagni, yoga al tramonto.

Roquebrune
Cap Martin · Sentier Le Corbusier

Èze
Sulle orme di Nietzsche

Cap Ferrat
Chemin des Douaniers

Programma indicativo · può variare in base agli arrivi e al meteo

Il programma

GIORNO 1

Arrivo a Menton e cena di benvenuto

Arrivo in autonomia e check-in in hotel o appartamento. Una passeggiata conoscitiva tra i vicoli color pastello della città dei limoni, poi la cena di benvenuto tutti insieme.

Cena di benvenuto · tutti insieme

GIORNO 2

Roquebrune e il sentiero di Le Corbusier

≈ 14 km | 700–800 m dislivello | ≈ 4 ore

ORE 9:00 · SALITA

Si parte da Menton verso l'antico borgo di Roquebrune lungo il **Chemin de Menton**: 1 ora in salita, 300 m di dislivello.

IL BORGO MEDIEVALE

Visita del villaggio, con possibilità di salire alla Rocca. Pausa caffè e bagni.

PLAGE DU BUSE · RELAX

30 minuti in discesa fino alla spiaggia, poi tempo per il bagno e per rilassarsi sul mare.

RIENTRO · SENTIER LE CORBUSIER

1 ora in piano lungo il Chemin du Littoral, attorno al capo di Roquebrune Cap Martin, con vista su Monaco e sul mare.

Opzione · yoga o paddle in riva al mare al tramonto · cena libera

Borghi, promontori e faro

GIORNO 3

Èze e il sentiero di Nietzsche

≈ 4–5 km | +400 m salita | ≈ 3 ore

- Ore 9:00 treno da Menton a Èze-sur-Mer
- **Chemin de Nietzsche**: circa 2 km in salita, +400 m, 1–1,5 h fino a Èze Village, dove il filosofo scrisse la terza parte di «Così parlò Zarathustra»
- Borgo medievale. Opzionali: Giardino Esotico e fabbrica di profumi Fragonard
- Pranzo al sacco o al ristorante, tempo libero, poi discesa a Èze-sur-Mer

Opzione · yoga o paddle al tramonto · cena libera



GIORNO 4



Cap Ferrat e Chemin des Douaniers

≈ 8–9 km | ≈ 200 m | 3–4 ore

- Ore 9:00 treno per Beaulieu-sur-Mer e Promenade Maurice Rouvier
- Pausa caffè e bagno a Cap Ferrat
- Anello di 7 km tra ville di lusso e Mediterraneo: Pointe Passable, il faro, Pointe Malalongue, Pointe Causinière, il porto di Saint-Jean-Cap-Ferrat
- Pranzo libero a Villefranche-sur-Mer e rientro a Menton

Cena finale tutti insieme

Dal mare, al tramonto





Giro in barca a Menton con aperitivo

Dopo il rientro a Menton, nel tardo pomeriggio si salpa per un giro in barca lungo la costa: la città dei limoni vista dal mare, un aperitivo e un brindisi tutti insieme prima della cena finale.

Orario e dettagli: [DA DEFINIRE]

GIORNO 5

OPZIONALE · PER CHI SI FERMA UN GIORNO IN PIÙ

Da Villefranche a Nizza

- La camminata prosegue lungo la costa da Villefranche-sur-Mer fino a Nizza
- Pausa pranzo sulla celebre Promenade des Anglais
- Pomeriggio libero a Nizza

Info pratiche

Le date

EDIZIONE PRIMAVERA

15 – 19/20 aprile
2027

EDIZIONE AUTUNNO

30 sett. – 4/5 ottobre
2027

Come arrivare

Ognuno arriva in autonomia

In aereo

Fino a Nizza, poi autobus per Menton.

In treno

Direttamente fino alla stazione di Menton.

In auto

Menton è la prima città dopo la frontiera.



Ci vediamo a Menton

La quota

Totale giorni: 5 **Totale notti: 4**

Date: dal 15 al 19 aprile 2027
dal 30 settembre al 4 ottobre 2027

QUOTA DI PARTECIPAZIONE

€760,00

Minimo 8 partecipanti

La quota comprende

- 4 pernottamenti in hotel in camera doppia con bagno privato
- 4 colazioni
- Servizio di guida ambientale escursionistica per tutta la durata del viaggio
- Assicurazione medico/bagaglio
- Assicurazione di annullamento
- 1 cena
- 1 apericena e 1 aperitivo
- Tour in barca al tramonto
- Visita al Jardin Exotique d'Eze
- Tasse di soggiorno

La quota non comprende

- Trasferimenti per raggiungere Menton e trasferimenti interni
- I pasti non menzionati
- Extra personali e tutto quanto non espressamente indicato alla voce «la quota comprende»

SU RICHIESTA

Servizi aggiuntivi ed opzionali

- Possibilità di allungare il viaggio di un giorno e visitare Nizza con la guida, Linda. Per info e costi contattare via WhatsApp Linda al **+39 348 135 6783**
- Possibilità di optare per un appartamento fronte mare e con parcheggio privato

