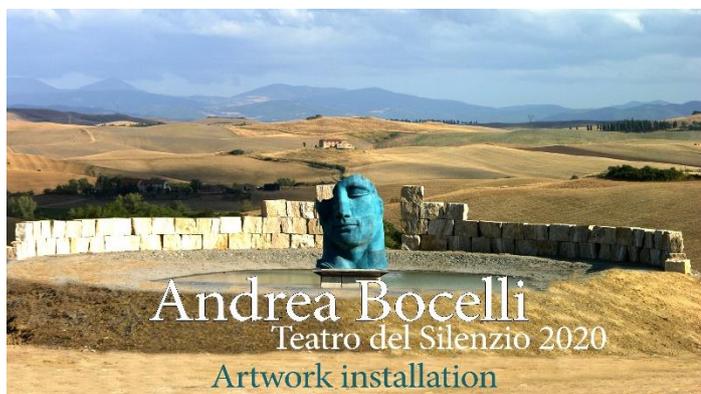


ZEN WEEKEND – TOSCANA

“con la visita casa Bocelli”

16.09-19.09

4 giorni - 3 notti



Viaggio all'insegna della riscoperta della propria integrità fisica e spirituale...

Un lungo weekend dedicato a tutti che cercano di creare il loro spazio di benessere fisico e mentale per ritrovare l'armonia e la connessione tra corpo, mente e anima. Il programma si svolgerà nel contesto paesaggistico unico e conosciuto in tutto il mondo delle colline toscane. Meta di artisti e personaggi famosi, che trovano in questi luoghi pace e serenità dell'anima. Per arricchire l'esperienza di viaggio e per cogliere l'essenza e la magia di questa terra saremo gli ospiti nel borgo della famiglia di Andrea Bocelli. Nel teatro del silenzio realizzato per avvicinare le persone alla musica, cullati da una scenografia unica, avremo opportunità di praticare meditazione e yoga seguiti da maestri. Il noto cantante si rifugia nel suo luogo d'origine per ritrovare la tranquillità lontano dal rumore della folla e della celebrità. Per completare il percorso non mancherà una sana alimentazione di prodotti locali e genuini.

Lasciatevi accompagnare da mani esperte e premurose in un'esperienza unica e indimenticabile che rafforzerà il tuo benessere fisico e psichico perché *“Non possiamo dirigere il vento, ma possiamo orientare le vele”*. (Seneca)

Quota di partecipazione 550 €

Supplemento camera singola 40 €

Per informazioni o iscrizioni tel. 335 63 77 375

La quota comprende:

- viaggio in bus
- 3 pernottamenti in hotel *** in Toscana
- 3 colazioni, 4 pranzi leggeri, 3 cene bevande incluse
- 2 degustazione di vini pregiati (cantina Bocelli, cantina Vinci)
- 3 sedute di yoga/meditazione/pilates
- Visita Rochetta Maffei, Grotta del Vento
- visita privata borgo Bocelli
- accompagnatore
- assicurazione viaggio
- tasse incluse
- tappetino fitness

Organizzazione tecnica: MARANGONI VIAGGI

Via A. Diaz 34, 30020 Eraclea

PROGRAMMA

1° giorno

Partenza in mattinata in direzione di Bologna.

Raggiungeremo all'interno degli Appennini il Castello Mattei suggestiva dimora situata su un colle che fu residenza di un personaggio illustre e mistico creatore e sperimentatore di una medicina innovativa e naturale riconosciuta a livello internazionale.

Pranzo leggero in vicino ristorante del borgo e proseguimento per raggiungere VINCI.

Località natale del famoso Leonardo da Vinci scienziato, artista, maestro di tutte le arti anche quelle legate alla mente e filosofia. Nel tipico borgo passeremo tra le vie che diedero parte dell'ispirazione del genio di Leonardo e forse conservano questa atmosfera di mistero e fascino.

Proseguimento del viaggio per raggiungere l'hotel. Sistemazione e cena.

2 ° giorno

Colazione in hotel. Incontro con istruttore di yoga. Breve spiegazione e presentazione segue la lezione di circa 1 ora **Yoga** aiuta a sviluppare maggiore consapevolezza del proprio corpo e del respiro, aumentando la concentrazione e rafforzando la memoria ed avviando innumerevoli processi positivi.

Pranzo leggero. Partenza per raggiungere la GARFAGNANA con famoso il Ponte del Diavolo-ponte a schiena d'asino che supera i 18 metri e sfida le leggi di gravità.

Visiteremo nascosta tra le montagne la Grotta del Vento che affascina dei suoi fenomeni carsici. In contesto di acqua, grotta e boschi troveremo lo spazio per la nostra **Meditazione**.

Cena in hotel e serata per chi desidera, in compagnia.

3 giorno

Colazione in hotel. Partenza dall'hotel per raggiungere la località di Lajatico

Qui saremo gli ospiti nel borgo della famiglia di Andrea Bocelli. Nel Teatro del Silenzio realizzato per avvicinare le persone alla musica, nella scenografia e paesaggio unico della Toscana , avremo l'opportunità di praticare meditazione e yoga seguiti da maestri . Visiteremo il piccolo museo della famiglia e nota cantina dei loro vini con degustazione.

Pranzo leggero nella tenuta Bocelli.

Nel pomeriggio andremo a VOLTERRA famosa località e soprattutto territorio di produzione del prezioso alabastro , potremmo visitare un'antica bottega con laboratorio e toccare con mano la lavorazione di questa pietra e delle incredibili realizzazioni che si possono creare da questo materiale. Cena in hotel. Passeggiata serale tipo **Nordic Walking**.

4 giorno

Colazione in hotel Prima della partenza, lezione di **Pilates** .

Continueremo il nostro viaggio per raggiungere la località di San Casciano dove nel piccolo borgo troveremo la dimora ed il luogo di rifugio del famoso filosofo e politico Nicolò Machiavelli personaggio illustre e misterioso e sicuramente riconosciuto tra i più importanti ed influenti personaggi della letteratura italiana.

Visiteremo la sua dimora ed i suoi nascondigli e passaggi segreti.

Pranzo nel ristorante di Machiavelli e nel tardo pomeriggio rientro a casa

Importante:

Lezioni di YOGA/PILATES/MEDITAZIONE, TREKKING, BICI etc

Sono adattati per le persone che anche per prima volta vogliono avvicinarsi a queste discipline, precisando che partecipazione non è obbligatoria.

Serve solo abbigliamento comodo sportivo, scarpe da trekking/sportive, costume da bagno.