

STARE BENE

con se stessi e con gli altri
vacanza-incontro a **CAPODANNO**

da lu 26 dic a lu 2 gen **2012**
COLLINA di **MONTENERO**, Livorno



TOGLI LA MASCHERA

L'espressione di sé e l'incontro con l'altro
.....con **Giacomo Volpengo**

Il mezzo teatrale usato a fini espressivi è un ottimo strumento di interazione con gli altri, di conoscenza di sé e di esplorazione delle proprie possibilità e creatività. La pluralità di linguaggi usati, giochi ed improvvisazioni lasciano emergere momenti di allegria, invenzioni, storie, racconti, ed emozioni.

PRENDITI CURA DI TE

corpo, mente e spirito usando rimedi
macrobiotici.....con **Margherita Buggero**

I rimedi specifici della macrobiotica per curare il corpo, la mente e lo spirito. I 5 elementi: Acqua, Legno, Fuoco, Terra, Metallo applicati al comportamento, pensiero, respirazione, attività fisica, abitudini, usi e costumi, culture, idee e conoscenza, nonché agli stili di vita e alla cura della persona.

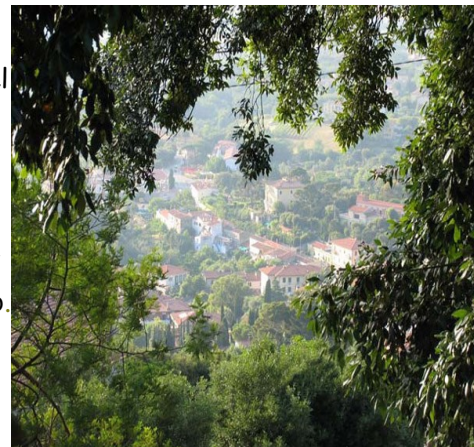
LA CUCINA

La sana alimentazione è un aspetto centrale del vivere quotidiano. I pasti sono vegani e macrobiotici. La cucina, buona e bio è curata da**Luca Camilli** Cuoco professionista, Responsabile Cucina Tra Terra e Cielo.

Altre attività:

Risveglio al mattino con lo Yoga. Musica, danze e relax alla sera, attività per bambini, escursioni a piedi sui colli e al mare.

Dove: C'erano i mulini a vento sulla collina tra la valle del Tora e il mare nel Parco dei Monti Livornesi. C'era la Villa del ministro danese divenuta oggi confortevole albergo. Siamo a **Montenero alto**, piccola frazione sui colli di Livorno nota per il



Santuario. Ci ospita l'albergo La Vedetta www.hotellavedetta.it, tre stelle dotato di ampie camere, saloni e terrazze vista mare.

Quote:

8 giorni, 7 notti in albergo 3 stelle, camere con bagno. Pensione completa dalla cena del 26 alla colazione del 2 gennaio, tutte le attività previste e non, **cenone balli e danze di fine anno, ...**

*** Euro **680** a persona in camera doppia.

*** Euro **580** a persona in camera a 3-4 letti.

*** Supplemento **100 euro** camera singola.

I bambini fino a tre anni non pagano se nel letto con i genitori. 3-7 anni sconto 50%, 7-14 anni sconto 30%.

Giovani di età fino a 26 anni e di spirito oltre i 65 sconto 10%.

Gli sconti non sono cumulabili.

Associazione annuale euro 26, familiari euro 8.



VIENI ANCHE A NATALE
sa 24 - lu 26 dic

La veglia della vigilia, il pranzo di Natale, l'escursione di Santo Stefano

INFO e prenotazioni:

Associazione Culturale **TRA TERRA E CIELO**
Via di Chiatri 865/C - 55054 BOZZANO LU
TEL: 0583-356182, -77 - segreteria@traterraeciolo.it

www.traterraeciolo.it