

do 10 – do 17 giugno

Capalbio (GR)

La Seconda Settimana della Salute



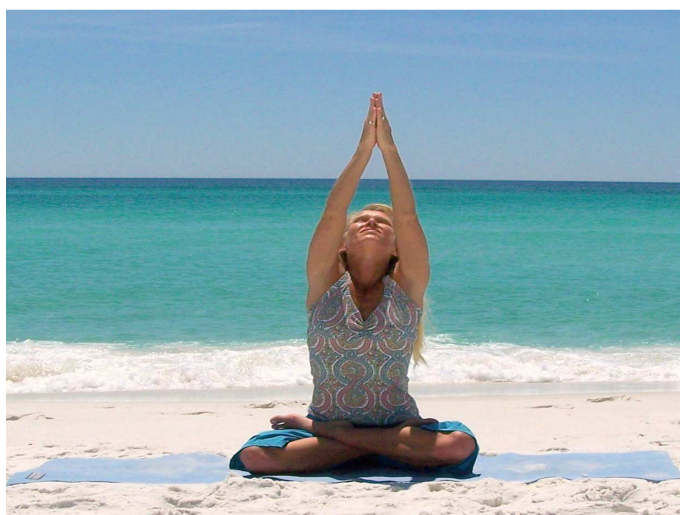
MARE e TERME ERBE e CUCINA



Giornate esperienziali

Semplicità equivale a buon senso, a equilibrio: questo l'insegnamento da trasmettere sempre di più nella vita di tutti i giorni. E come dice Axel Oxenstierna: "Di tutte le disposizioni dell'animo, la semplicità è ciò che conduce a una vita felice"

*Ci risvegliamo al mattino con lo Yoga di Antonia e la sera giochiamo col corpo con Alberta. Insieme parliamo delle 5 trasformazioni, dell'energia del cibo, della possibilità di riequilibrarci cercando di comprendere a quale elemento apparteniamo. E poi la raccolta delle erbe, e il loro utilizzo alimentare ed erboristico... Con semplici attrezzi casalinghi prepariamo uno sciroppo e una crema per il corpo
Cucina vegetariana con i sapori delle erbe.
Due giorni alle terme completano una intensa settimana DA VIVERE.*



*Conduce Margherita Buggero, erborista, insegnante shiatsu, esperta di alimentazione macrobiotica. Si occupa delle conferenze, delle passeggiate e del lavoro di integrazione corporea.
Per chi lo desidera incontri individuali di cui si richiede la prenotazione.*

Info e prenotazioni

TRA TERRA E CIELO

Via di Chiatari 865/C - 55054 BOZZANO LU

TEL: 0583-356182, -77

segreteria@traterraeciolo.it www.traterraeciolo.it

www.facebook.com/traterraeciolo

Sistemazione e quote

Per persona, pensione completa, corso e attività in programma dalla cena di domenica 10 giugno alla colazione di domenica 17 giugno.

Sistemazione in **Mobile Home, camera a due letti, bagno condiviso, euro 480**. Occorre portare lenzuola e biancheria da bagno.

Sistemazione con tenda propria euro 360

Bambini: 0-3 anni non compiuti gratis, 3-14 anni non compiuti -50%,

Come arrivare

Distanza da Milano 500 km, da Roma 140, da Pisa 210, da Grosseto 50, da Bologna 300 km.

In TRENO La stazione FS più vicina è Capalbio a 6 Km, sulla linea Pisa - Roma.

In AUTO da NORD. Prendere l'autostrada tirrenica fino all'uscita Rosignano e proseguire sull'Aurelia in direzione Roma fino al km 124, uscita Chiarone Scalo. Seguire le indicazioni per "Il Campeggio di Capalbio".

Da Nord-Est prendere l'autostrada fino all'uscita Firenze Certosa, poi la statale in direzione Siena, e proseguire per Grosseto, quindi per Roma come sopra.

In AUTO da SUD. In autostrada fino a Civitavecchia, poi l'Aurelia fino all'uscita Chiarone Scalo.