



PASQUA

gi 1 - ma 6 APR 2010



TOSCANA

Colle di Montenero (LI)

LA CUCINA DI MARIA

Mangiare buono e sano: l'alchimia della macrobiotica

Maria Sanguedolce
E' cuoca del ristorante Troponais di Firenze. Siciliana di nascita, toscana di adozione, Maria si innamora della macrobiotica nel 1979, l'anno in cui è nata Tra Terra e Cielo

Cucina sana, passeggiate, danze sulla collina di fronte al mare: Montenero, l'Isola che non c'è. C'era quando il mare occupava buona parte della Toscana. Una vacanza di relax, ma anche l'occasione per scoprire i segreti della cucina macrobiotica, finalmente svelati da Maria dopo oltre 30 anni

LE ESCURSIONI

I boschi e le grotte, il mare e i santuari, i mulini e le miniere, con guida

sa 3 al mattino:
all'acquedotto leopoldino di Colognole, principale rifornimento idrico della città di Livorno

lu 5 tutto il giorno:
escursione alla costa di Calafuria fino alla torre, antica postazione di avvistamento. Con picnic al mare



Responsabile **Gianni De Lucia**, insegnante di Biodanza

IL CORSO DI CUCINA

T- teoria; P- pratica

gi 1 cena e presentazione delle attività: il corso teorico e pratico, le danze, le escursioni

ve 2 al mattino:
T- cos'è la macrobiotica, yin e yang in cucina
al pomeriggio:
P- un pasto completo ed equilibrato. La cucina per celiaci

sa 3 al pomeriggio:
T- le 5 trasformazioni
P- le torte di riso, i dolci di Pasqua, le mousse e i kanten

do 4 al mattino:
T- alchimia in cucina: i cereali, i germogli, gli insalatini
al pomeriggio:
P- il cibo da viaggio: le palle di riso, le focacce, la cecina, il riso del samurai

lu 5 Gita di Pasquetta con pranzo completo da picnic preparato al corso
T- sul prato: le proteine vegetali
P- al rientro in albergo: facciamo il Seitan

ma 6 Partenza dopo colazione



E LA SERA

ONDA DI RITMI

Laboratorio di danza libera a cura di **Gianfranca Barbieri**. Accompagnati dalla musica, ci lasciamo ispirare e muovere nella nostra danza libera e spontanea.

"La danza è contatto con la Vita, con i suoi ritmi, i suoi rituali, la sua essenza, il suo profondo e sublime spirito"

Come arrivare

In treno fino a Livorno, poi bus fino a Montenero e da qui la Funicolare fino al piazzale del Santuario. L'albergo dista 200 metri. In auto da nord fino a Livorno. Uscita Montenero dalla tangenziale. Da sud seguire la via Aurelia fino a Quercianella. Poi seguire le indicazioni per Montenero

DOVE

Alloggiamo all'**Hotel La Vedetta**, antica villa toscana eretta alla fine del '700 dal barone Herman De Schubart, ministro del Re danese. Si chiama così per l'incantevole panorama che si ammira a 360 gradi: a ovest l'arcipelago toscano, a est il Parco dei monti livornesi. E' il panorama che incantò Byron Shelley, poeti romantici.



QUOTE

6 giorni, 5 notti in albergo 3 stelle, camere con bagno. Pensione completa dalla cena dell'1 alla colazione del 6 aprile 2010, **tutte le attività previste e non, pranzo di Pasqua.**

*** Euro 490 a persona in camera a 3-4 letti.

*** Euro 530 a persona in camera doppia.

*** Euro 630 a persona in camera singola.

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

Sconto del 10% per prenotazioni entro il 28 febbraio

Giovani fino a 26 anni e oltre i 65 sconto 10%. - Gli sconti non sono cumulabili. Associazione annuale euro 26, familiari euro 8.

INFO

☎0583-356182, 331-9165832

☞www.traterraeciolo.it - segreteria@traterraeciolo.it

☞Trova il Gruppo Tra Terra e Cielo su Facebook

☞Via di Chiatari 865/c - 55054 Bozzano (LU)