

28 aprile – 5 maggio

Capalbio (GR)

# La Settimana della Salute

MARE e TERME  
CORPO e SPIRITO



*Cucina Vegana, Camminare e Meditare  
Tisane e Relax, Le Erbe Selvatiche  
La Cucina della Salute*

## *Nelle acque di Saturnia*

*sa 28 aprile – ma 1 maggio 2012*

*L'energia del cibo, l'attivazione dei meridiani, i massaggi e gli automassaggi, il valore del cammino, le 5 trasformazioni dell'alimentazione macrobiotica, gli esercizi di riequilibrio energetico, tisane e relax, benessere nelle calde acque delle terme di Saturnia*

## *Mare e terme*

*ma 1 – sa 5 maggio 2012*

*Conferenza su rimedi tradizionali, esercizi di riequilibrio energetico: attivazione dei meridiani, automassaggio con attivazione dei canali energetici, identificazione delle erbe selvatiche a uso alimentare ed erboristico, conferenza sull'utilizzo delle erbe raccolte al mattino*



*Margherita Buggero, erborista, operatrice e insegnante shiatsu  
Luca Camilli, cuoco e divulgatore macrobiotico*

## *Info e prenotazioni*

TRA TERRA E CIELO

Via di Chiatari 865/C - 55054 BOZZANO LU

TEL: 0583-356182, -77

[segreteria@traterraeciolo.it](mailto:segreteria@traterraeciolo.it) [www.traterraeciolo.it](http://www.traterraeciolo.it)

[www.facebook.com/traterraeciolo](https://www.facebook.com/traterraeciolo)

## *Sistemazione e quote*

**Per persona, pensione completa, corso e attività in programma** dalla cena di sabato 28 aprile alla colazione di sabato 5 maggio.

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

Periodo 28-1 MH: euro 260, tenda propria euro 180

Periodo 1-5 MH: euro 330, tenda propria euro 230

**Bambini:** 0-3 anni non compiuti gratis, 3-7 anni non compiuti -50%, 7-14 anni non compiuti -30%.

## *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.