

28-31 agosto 2014

## 4 giorni di cultura e benessere sulla terrazza tra: *la val D'Orcia e la Maremma*

4 giorni di profondo benessere, dove la cultura storica, dell'ambiente, sacra, mistica, si unisce alla cultura del movimento, della socialità, del buon mangiare.



I sensi devono tornare a percepire per dare alla mente il piacere del vivere nella natura e condividerlo con gli altri.



**28 agosto** arrivo previsto nel pomeriggio presso Albergo ristorante "La Scottiglia", dopo la sistemazione in albergo ci trasferiamo alla bellissima Abbazia di San Antimo. <http://www.antimo.it> - La cena è prevista in albergo a cui seguirà la presentazione su Davide Lazzaretti. <http://www.centrostudilazzaretti.it/index.html>

**29 agosto** nella mattina facciamo lezione nei percorsi delle terme di san Filippo dove potremo fare il bagno nell'acqua termale e vedere le cascate bianche. Pranzo in osteria, pomeriggio andiamo a camminare nei meravigliosi percorsi della faggeta amiatina partendo dalla chiesetta del 1100 dell'Ermicciolo. <http://www.archeospot.it/?q=it/node/47> Si torna in albergo per una doccia e per la cena, poi si prosegue la giornata alle terme di Bagno Vignoni per un bagno in notturna. <http://www.piscinavaldisole.it>

**30 agosto** Passeggiata/visita al parco faunistico dell'Amiata ([http://www.parcodeglietruschi.it/cda/pte/view/scheda.jsp?CAT\\_ID=10821=LANGIT&ID=11363&OTYPE\\_ID=1336&CAT\\_PARENT=10244](http://www.parcodeglietruschi.it/cda/pte/view/scheda.jsp?CAT_ID=10821=LANGIT&ID=11363&OTYPE_ID=1336&CAT_PARENT=10244)) da cui saliremo alla "Torre del Santo Davide", pranzo al ristorante del Parco Faunistico, dove nel pomeriggio, presso l'aula didattica del parco assisteremo alla lezione sulla corretta alimentazione. Tardo pomeriggio passeggiata nel parco e ritorno all'albergo per doccia e cena. Nel dopocena potremo assistere ad un film interessante su una particolare filosofia di vita.

**31 agosto** Passeggiata nei percorsi artistici del Giardino Spoerri, <http://www.danielspoerri.org/italienisch/home.htm> ritorno in Albergo per il pranzo, consegna degli attestati, saluti tra i partecipanti, partenza per il ritorno alle proprie residenze.

