



TURISMO

La terra di San Francesco al centro di un nuovo modo di vedere le vacanze: natura e cultura secondo i battiti del cuore

L'Umbria della... salute

8 GIUGNO
2008

di Tony
Abruzzese

LA "VACANZA della salute" di Arcobaleno ILTE è studiata e organizzata per coloro che vogliono stare a contatto della natura, della storia e dell'arte italiana e che desiderano ritrovare una dimensione di vita serena e rilassata nel benessere del corpo e della mente, attraverso iniziative e attività culturali, ricreative e sportive, per la cura di sé, del proprio fisico e delle relazioni con gli altri.

Le vacanze della salute rappresentano un nuovo modo di vedere la vacanza, nella serenità del contatto con la natura, nell'ascolto di se stessi e degli altri, in una prospettiva di riscoperta del tempo che passa lieve sulle cose per riavvicinarlo al proprio animo, inseguendone i battiti. Una settimana all'insegna delle proprie esigenze più profonde, lungo un percorso-salute adatto a ciascuno di noi, per ritrovare o consolidare anche la leggerezza dell'essere.

L'alloggio, una dimora storica medievale dell'Umbria, la terra di San Francesco, è il luogo ideale dove poter vivere un periodo di tranquillità e di benessere.

Il gruppo dei partecipanti è costituito da 20/26 persone max. Vi possono partecipare anche famiglie con bambini o figli adolescenti per i quali sono organizzati intrattenimenti e attività adatti alla loro età e alle loro esigenze.

Il Programma Vacanza della salute pre-



vede una cura particolare dell'alimentazione che viene studiata e calibrata per il "benessere" del corpo, in una prospettiva di educazione alimentare anche attraverso i buoni piatti della cucina italiana e la degustazione di vini umbri o di altre regioni provenienti da case vinicole se-

lezionate.

• La consulente nutrizionale è a disposizione, per tutta la durata del soggiorno, per lo studio di diete personalizzate e per le indicazioni più appropriate relative al cibo e all'alimentazione: un'esperienza culinaria indimenticabile nelle sale

eleganti e sobrie della zona ristorante, in un ambiente tranquillo e rilassato.

• Il medico omeopata illustrerà i fondamenti e l'impiego della medicina omeopatica.

- Maestro di Yoga.
- Istruttore fitness e massaggiatore.
- Maestro di ceramica e découpage.
- Chef, seguito dalla Consulente nutrizionale.

La quota individuale di dollari 2700.00 comprende: Vitto: colazione, pranzo, cena nell'Abbazia (sono escluse le bevande ad eccezione di quanto previsto nella Cena di Gala del sabato); cene e pranzi programmati all'esterno dell'Abbazia; alloggio; escursioni a Gubbio, Perugia, Assisi, Orvieto e Firenze (facoltativa), shuttle e motor coach, attività e iniziative offerte e organizzate in loco, presenza di uno staff qualificato, consulente nutrizionale, medico omeopata, maestri d'arte della ceramica e del découpage, lezioni di inglese e di arte, attività varie libere, da svolgersi nella struttura o nei dintorni, band musicale e cantanti, materiali illustrativi, mappe, fascicoli e libri, mini biblioteca della salute, album fotografico digitale a ricordo della vacanza della salute in Umbria, cesto di prodotti alimentari locali (miele, marmellata, vino e olio), buoni bibite e bar

Per maggiori informazioni vedi:
www.icoloridellasalute.com

Nelle foto, il centro di Gubbio e, accanto al titolo, il Duomo di Orvieto