

# Benessere a tutto Campo

*(Le giornate del buon gusto in natura)*

*E' un progetto della Fattoria Poggio Nebbia volto a far conoscere e comprendere l'importanza del sapersi riappropriare delle nostre origini legate alla terra attraverso delle attività ad essa strettamente connesse. Un'occasione assolutamente imperdibile per trascorrere una giornata in completo relax su di una verde collina prospiciente il mare, dove benessere e armonia sono le parole d'ordine. La natura è la migliore amica dell'uomo, se ascoltata contribuisce a ridare benessere ed equilibrio alla persona.*

## **Cucina viva**

Incontro dei partecipanti presso l'agriturismo intorno alle ore 10.00, coffee time e presentazione del gruppo. Breve introduzione sugli effetti benefici che il rapporto con le piante produce a livello psico corporeo nell'uomo. Partenza per una rilassante passeggiata all'interno di un vero orto tradizionale alla ricerca di qualcosa di stuzzicante da preparare per il pranzo con possibilità di raccolta e anche di acquisto degli ortaggi.



Ore 12.00 si entra nel pratico della "cucina viva" iniziando a preparare il barbecue per cucinare gli ortaggi freschi appena raccolti. Le verdure, le piante aromatiche, appena raccolte mantengono intatte non solo il sapore ma anche e soprattutto la "vitalità" della pianta, quindi, poterle assaporare consente all'organismo di nutrirsi di benessere e gola e stomaco non lavorano ma fanno festa.

Mentre si forma la brace, si inizia a preparare la "tavola naturalistica", invitante tavola da pranzo apparecchiata in perfetta armonia con la natura circostante.

Ore 13.00 finalmente tutti a tavola, menù del giorno fresche insalate, colorate e gustosissime grigliate di verdure, formaggi e macedonia di frutta.

Dopo esserci ricaricati con la forza dell'energia che solo la natura può darci, tutti pronti a partecipare ad un goliardico quanto profondo momento di straordinario equilibrio psico motorio attraverso la "melodance" o la "danza del cuore" entrambe discipline di espressione corporea

Ore 17.00 tea time e saluti finali.



*Costo della giornata € 55,00 a partecipante.*

## ***Le coccole di Bacco***

Fin dalla notte dei tempi, l'uva ed il vino suo derivato, sono sinonimo di allegria, amore e sensualità non di meno nella tradizione contadina, la vendemmia è considerata l'evento più gioioso dell'anno agricolo.



Questa iniziativa vuole porre attenzione al piacere che l'uva può donare non soltanto al palato ma anche alla pelle. Incontro dei partecipanti in agriturismo intorno alle ore 10.00, coffee time e presentazione del gruppo. Partenza per una passeggiata nei vigneti della fattoria, per conoscere meglio e più da vicino i vari vitigni, le loro caratteristiche e proprietà, le diverse tipologie di potature, la loro resa in termini

quantitativi e qualitativi, conoscere divertenti aneddoti legati al vino nella cultura contadina.

Ore 12.30 degustazione guidata di alcune tipologie di vino prodotte nella



fattoria, in abbinamento con formaggi e arrosti.

Ore 15.00, dopo aver soddisfatto il palato, con l'inebriante gustosità del vino, è il momento di gustarlo sulla nostra pelle.

Forse non tutti sanno che i polifenoli dell'uva presenti in modo abbondante e del tutto naturale nell'uva e soprattutto nella buccia delle uve rosse sono



dei potenti antiage naturali, ritardano i processi di invecchiamento della pelle favorendo e stimolando la rigenerazione cellulare, il risultato dell'estratto polifenolico dell'uva in cosmesi è una pelle giovane e tonica.

Ore 17.00 tea time e saluti finali.

*Costo della giornata € 55.00 a partecipante.*

## ***L'olivo benessere divino***

Incontro dei partecipanti intorno alle ore 10.00 coffee time e presentazione del gruppo. Partenza per



una passeggiata all'interno dell'oliveto della fattoria, breve introduzione storica sulla pianta dell'olivo e del perché ancora oggi

l'albero dell'olivo è considerato sacro anche dalla legislazione italiana. Approfondimento sulle diverse varietà, sul loro valore nutrizionale sull'importanza dell'olio nella dieta mediterranea ad oggi considerata la migliore al mondo e del suo impiego nella

cosmesi fin dalla notte dei tempi.

Ore 12.30 pranzo a base di carne e verdure grigliate, piatti ideali per esaltare il gusto dell'olio extra vergine di oliva nelle differenti varietà.

Ore 15.00, dopo aver allietato gola e palato, con le morbide carezze dell'olio, è il momento di gustarlo sulla nostra pelle. Il popolo etrusco, quello da cui discendiamo, ci ha insegnato l'utilizzo dell'olio come elemento base non soltanto nella cucina ma anche nella cura e come protezione del corpo. L'olio di oliva possiede più di cento sostanze attive tra cui la vitamina A, C, E, tocoferoli e polifenoli. La vitamina E è fondamentale per il benessere della pelle, ha proprietà



antiossidanti che neutralizzano o ritardano la formazione di radicali liberi. L'olio di oliva sulla pelle è lenitivo, protettivo, nutriente, idratante, favorisce una pelle elastica e morbida.

Ore 17.00 tea time e saluti finali.

Costo della giornata € 55.00 a persona.

### **Date delle giornate del benessere:**

**05/04/2009**      **cucina viva**  
**17/05/2009**      **le coccole di bacco**  
**31/05/2009**      **l'olivo benessere divino**  
**21/06/2009**      **cucina viva**

### **Offerte abbinate alle giornate del benessere:**

**N. 1)** Arrivo il venerdì, sistemazione negli alloggi, cena in fattoria a base di prodotti tipici, pernottamento.

Sabato dopo la prima colazione mattinata libera da dedicare ad escursioni sul territorio di tipo storico o naturalistico, nel pomeriggio intorno alle ore 16.00 massaggio rilassante al corpo con operatrice professionista della durata di 50 minuti.

Cena in fattoria a base di prodotti tipici pernottamento.

Domenica dopo la prima colazione giornata del benessere come da programma.

Costo dell'offerta € 200.00 a persona.

**N. 2)** Arrivo il sabato, sistemazione negli alloggi, cena in fattoria a base di prodotti tipici e pernottamento.

Domenica dopo la prima colazione giornata del benessere come da programma.

Costo dell'offerta € 110.00 a persona.

**N. 3)** Arrivo sabato nel primo pomeriggio, sistemazione negli alloggi, ore 16.00 massaggio rilassante al corpo con operatrice professionista della durata di 50 minuti. Cena in fattoria a base di prodotti tipici e pernottamento.

Domenica dopo la prima colazione giornata del benessere come da programma.

Costo dell'offerta € 145.00 a persona.

