

ORARIO DI VIAGGIO	ORARIO DI VIAGGIO	WEEK END AL CERRETO DAL 15 AL 17 GIUGNO 2 NOTTI POMARANACE (PISA)
Primo Giorno: 15 giugno		
h. 12.00		RITROVO PRESSO L'AGRITURISMO IL CERRETO E PRANZO
h. 12.00 - 13.00	2 h	Assegnazione camera
h. 13.00 - 14.00	1 h	Pranzo vegetariano al Cerreto con prodotti biologici e presentazione dell'azienda
h. 14.00 - 16.00	2 h	Tempo libero
h. 16.00 - 18,30	2,30 h	visita all'azienda
h. 18.30 - 19.30	1 h	Yoga con Yvonne
h. 19.30 - 21.00	1,30 h	Cena vegetariana con prodotti biologici
Pernottamento		
<p>Il primo giorno partiremo presto da Conegliano per arrivare all'ora di pranzo a Pomaranace. Qui ci accoglierà la signora Paola, la proprietaria che ci condurrà nell'ottocentesco edificio dove si troveranno le nostre camere. La recente ristrutturazione è stata eseguita non solo secondo i criteri della bioedilizia, ma facendo anche uno studio sui campi geomagnetici degli edifici, con l'obiettivo di assicurare il massimo benessere agli ospiti. Subito dopo il pranzo, presso il bio ristorante dell'azienda, dove vengono usati solo prodotti del territorio, potremo quindi rilassarci e fare una bagno ristoratore presso la meravigliosa biopiscina, o farci cullare dal silenzio delle colline toscane. La visita guidata all'azienda di oltre 370 ettari sarà una vera scoperta non solo della filosofia aziendale ma anche a tutti i processi del prodotto. Grazie alla passeggiata a pieno campo, alla visita delle serre e ai capannoni per la pulitura dei chicchi, per poi finire con lo stoccaggio e confezionamento, si avrà una panoramica completa della lavorazione del prodotto che troviamo sullo scaffale. A chi farà piacere ci sarà un'oretta di yoga prima di iniziare la serata che si concluderà con la cena vegetariana a base di prodotti tipici dell'azienda.</p>		
Secondo Giorno: 16 giugno		
h. 8.00 - 9.00	1 h	Colazione bio
h. 9.00 - 12.00	3 h	Corso di pastificazione
h. 12.00 - 14.00	2 h	Pranzo vegetariano con prodotti biologici
h. 14.00 - 15.00	1 h	Pausa
h. 15.00 - 16.00	1 h	Trasferimento a Volterra
h. 16.00 - 18.00	2 h	Visita guidata Volterra
h. 18.00 - 19.00	1 h	Tempo libero
h. 19.00 - 21.00	2 h	Cena presso il ristorante "La Vecchia Lira" nel centro di Volterra
Pernottamento		
<p>Il secondo giorno, subito dopo colazione ci scopriremo pastificatori addentrando nei segreti di come fare una buona pasta fatta in casa con le migliori farine del Cerreto. Quindi, dopo pranzo, una pausa ci permetterà di entrare in contatto con questo luogo incantato apprezzandone il silenzio e l'energia positiva che il luogo sprigiona. Il pomeriggio sarà all'insegna della scoperta del borgo medioevale di Volterra, che con le sue imponenti mura ci lascerà senza fiato. La nostra guida ci farà amare questo piccolo gioiello fuori dai classici circuiti toscani. La cena presso il ristorante "La Vecchia Lira" ci permetterà di condividere impressioni e suggestioni di questo fine settimana all'insegna del relax e del "vivere la natura per ritrovare l'armonia dello spirito".</p>		
Terzo Giorno: 17 giugno		
h. 7.00 - 8.00	1 h	Yoga con Yvonne
h. 8.00 - 9.00	1 h	Colazione bio
h. 9.00 - 9.30	1/2 h	preparazione bagagli
h. 9.30 - 11.30	2 h	Passeggiata tra i le coltivazioni dei grani antichi
h. 12.00 - 14.00	2 h	Pranzo
h. 14.00 -		Partenza
<p>Il terzo giorno prima di colazione un pò di yoga ci darà l'energia giusta per iniziare la giornata. Dopo la colazione, invece, e avremo la possibilità di fare una passeggiata tra le coltivazioni dei grani antichi Senatore Cappelli o Khorasan che producono ottime farine, inoltrandoci nel bosco, per arrivare giù, fino al fiume. I più pigri potranno leggersi un libro gustandosi la vista le sinuose colline toscane, in questa terrazza naturale con vista su Volterra. Dopo il pranzo partiremo riposati e consapevoli che i cambiamenti, come quelli che hanno fatto Paola e Carlo, non solo sono necessari ma possono portare grande serenità e arricchimento personale.</p>		