

UNE IDEE du PROGRAMME

6XU0HVIRXUV0«SDU0V00F0XV0V0VH0XUH0V0HUR0R0DFU0«V0X0J0D0H0D0D0S0U0P0L0G0L0
SRXU0D0D0«G0L0P0R0R0H0D0O0P0H0D0O0X0V0H0V0D0P0D0P0H0L0S0H0MRXU0H0D0D0G0H0P0D0G0H0
H0H0H0X0L0R0R0H0U0H0D0D0D0U0H0X0V0H0V0D0S0U0P0L0G0L0XUH0V0D0S0U0H0H0H0S0D0V0R0L0«H0V0L0E0U0H0V0H0H0H0
MRXU0H0D0L0E0U0H0H0G0L0P0D0P0R0X0V0X0U0H0D0L0V0L0D0R0F0D0V0L0R0S0H0X0V0S0U0R0P0H0U0S0D0O0H0U0V0L0U0D0D0O0H0S0U0R0F0H0X0
V0L0P0S0O0H0P0H0S0H0D0L0H0D0L0U0H0

6L0X0V0R0X0D0L0H0X0V0D0L0U0H0G0R0U0R0H0U0
D0V0V0D0J0H0V0D0X0L0O0H0V0V0V0H0H0O0H0V0L0R0
D0L0V0R0R0U0H0V0D0X0R0O0V0E0«D0L0V0H0H0H0
V0«D0H0V0S0H0U0V0R0D0L0V0«H0V0G0H0S0H0D0R0R0U0D0S0L0H0P0

INFORMATIONS fournies par notre Hôte :

Notre Hôte accueille des enseignants qui recherchent un lieu pour leur retraite de groupe, dans un espace exclusivement dédié au yoga, à la méditation, au tai-chi et autres activités similaires ; ce centre veut être un lieu où les gens sont considérés comme des invités et non comme des clients. L'atmosphère y est chaleureuse et accueillante, l'environnement est confortable et soigné. Un chef s'occupe de la cuisine et il propose des aliments au blé entier et produits naturels provenant de fermes biologiques locales.

• Le menu

Les repas proposés durant toute la retraite sont végétariens, et tous les aliments sont biologiques et cultivés localement, appelés « de la ferme à la table ». Le centre veille à ce que les plats qui sont servis aillent de pair avec les activités réalisées dans le Centre, c'est pourquoi un soin particulier est apporté au service d'une alimentation de saison, équilibrée et saine. La nourriture est variée et savoureuse, évitant les excès de sucre et de gluten.

• Les horaires de repas proposés sont :

08h30 - petit déjeuner

13.00 - déjeuner

20h00 – dîner

(Différents horaires peuvent être organisés directement avec le personnel du Centre).

• Le timing : petit-déjeuner - deux repas - collation aux fruits - infusion (disponible toute la journée)

Petit déjeuner : Thé rooibos, orge, pain au beurre, confiture, yaourt blanc, muesli, fruits.

Dîner : un accompagnement en entrée et un plat principal.

(Trois fois par semaine, nous proposons un dessert après le dîner).

• Demandes particulières :

Le menu proposé est préparé pour les groupes; tout changement (option petit-déjeuner salé, etc.), demande de régimes spéciaux ou d'intolérance alimentaire doivent être communiqués dans les 10 jours avant le début de votre retraite au personnel pour vérifier la faisabilité du menu et éventuellement proposer un nouveau devis.

Si vous souffrez d'intolérance au gluten, vous pouvez demander un régime spécifique moyennant un supplément de 5 euros par jour. Le café n'est pas inclus dans le prix, vous trouverez une machine à café à dosettes ((bon café italien néanmoins) et les dosettes coûtent 50 centimes chacune.

• Le Plus :

Une connexion wifi gratuite au salon.

Et la piscine en été.

QUE VOIR

La Maremma a beaucoup de beaux sites, il y a quelques beaux endroits de nature où il y aura aussi possibilité de faire notre cours de yoga (par exemple sur la plage de Principina mare ou Feniglia), un lieu thermal appelé Saturnia qui se trouve à seulement 40 minutes du centre de retraite, de nombreuses plages à 20/30 minutes ; Grosseto et Scansano sont joignables en bus. sinon, il y a possibilité de visiter un peu plus loin des villes et des sites comme Sienne, Castiglione della Pescaia, Sovana et Pitigliano et une importante et belle réserve naturelle appelée Parco Regionale della Maremma qui se trouve à seulement 30 minutes du centre de méditation.

Vous pouvez consulter ces sites.

<https://www.discovertuscany.com/maremma/what-to-see/>

<https://www.tuttomaremma.com/fr/>