

#tuscanytogether



ELABORATI

29 maggio 2025

TOSCANA
RINASCIMENTO SENZA FINE

visittuscany.com

Silvia Mazzoni: referente per il gruppo

Giulia Lascialfari

Gloria Lucchesi

Giada Scoglio

Maria Vallo

Andrea Lombardi

Ivan Mascherona

CO.MUNDI – Together creating sustainable futures

Il format Co-Mundi nasce dalla consapevolezza che ogni trasformazione collettiva richiede prima di tutto uno spazio di trasformazione personale. Il brand rappresenta un invito a creare "mondi condivisi", dove il cambiamento sociale è il frutto di azioni consapevoli, relazioni autentiche e nuove narrazioni.

"Co-" richiama la collaborazione, la co-creazione, la comunità. "Mundi", dal latino, evoca mondi possibili, interni ed esterni, da abitare con presenza e responsabilità. In un tempo accelerato, in cui le abitudini spesso ci impediscono di ascoltare e agire con lucidità, Co-Mundi propone viaggi come atti rivoluzionari di consapevolezza: pause rigenerative, creative, ispirate, dove il tempo diventa nuovo lusso, l'utilità si misura nell'impatto, e il viaggiatore è protagonista di un processo co-generativo che lascia tracce, non solo ricordi.

ESPERIENZA PILOTA – SANSEPOLCRO

TITOLO DEL PACCHETTO: Co-Mundi – Rituali del Paesaggio | Sansepolcro tra

Arte, Natura, Cibo e Trasformazione

DESTINAZIONE E LOCATION: Sansepolcro (Toscana), con base operativa tra Azienda agricola di Germagnana ed i suoi boschi, Caserma Archeologica e la storica villa Lulli.

TARGET: Professionisti, freelance, docenti, operatori della conoscenza e lavoratori creativi, tra i 30 e i 65 anni circa, italiani e internazionali. Viaggiatori consapevoli e culturalmente attivi, interessati a esperienze trasformative, lente, co-creazionali e radicate nei territori. Persone in cerca di equilibrio, ispirazione e impatto positivo.

DURATA E STAGIONALITÀ: Due opzioni disponibili:

- 3 giorni / 2 notti (formula compatta, ideale per weekend lunghi)
- 5 giorni / 4 notti (formula estesa, per un'immersione più profonda) Entrambe programmabili in primavera e autunno.

OBIETTIVI DELL'ESPERIENZA:

- Facilitare un'esperienza rigenerativa, in grado di interrompere i ritmi abituali e restituire uno spazio personale di ascolto, riflessione e visione.
- Promuovere la sostenibilità attraverso pratiche quotidiane circolari, locali e condivise.
- Sostenere la creatività come linguaggio di trasformazione individuale e collettiva.
- Favorire la costruzione di legami tra viaggiatori e comunità locali, valorizzando le memorie e le economie del luogo.
- Offrire strumenti di narrazione aumentata e arte partecipativa per attivare nuove letture del territorio.

ATTIVITÀ CON CUI COMPORRE I PROGRAMMI GIORNALIERI TAYLORMADE

1 RADICARSI NELLA NATURA

- Forest bathing: camminate meditative e pratiche di risveglio sensoriale e connessione, con la Natura, con Sé stessi.
- Passeggiate di riconoscimento, raccolta e utilizzo di piante officinali, che verranno impiegate per pranzi/cene e preparazione di tisane

2 CREARE CON LE MANI

- Laboratorio “Mani in Circolo”: costruzione del porta-pranzo in lana rigenerata e decorazione con scarti vegetali di cottura e tecniche naturali.
- Trasformazione delle erbe raccolte, che accompagneranno i pasti.
- Sessione di arteterapia digitale (esperienza guidata con realtà mista) per esplorare il sé creativo e sviluppare consapevolezza nuove tecnologie.

3 VIVERE LA SOSTENIBILITÀ

- Cooking class con la cassetta di cottura: la Cucina “libera-tempo” che accompagnerà la preparazione condivisa di pranzi/cene.
- Educazione circolare e pratiche di economia rigenerativa.

4 INCONTRARE LA COMUNITÀ

- Prima visita alla Caserma Archeologica: presentazione del luogo, narrazione del contesto storico-artistico e incontro con artisti e attivatori culturali locali.
- Storywalk in WebAR: esplorazione del borgo attraverso una mappa aumentata che collega luoghi significativi, riferimenti a Piero della Francesca e interventi di land art temporanea co-creata con la comunità. I partecipanti possono scansionare il proprio ricordo preferito lungo il percorso e portare con sé una card digitale in realtà aumentata come memoria attiva e simbolica del viaggio.
- Cena conviviale con produttori locali e facilitatori della comunità.
- Cena rituale con restituzione collettiva e momento di ascolto con la comunità.
- Sessione serale di astroturismo e journaling sotto le stelle: osservazione del cielo notturno, riflessione guidata per interiorizzare l'esperienza e aprire uno spazio di visione e desiderio, accompagnata da una meditazione guidata sull'apertura del cuore.

5 RIPROGRAMMARE L'EQUILIBRIO

- Cerimonia finale nella splendida cornice dell'Alpe della Luna, all'interno dell'azienda agricola di Germagnana: restituzione simbolica e badge "Viaggiatore rituale**".
- Sessione di integrazione emozionale guidata: un momento immersivo in cui i

partecipanti, seduti in cerchio, sono invitati a condividere ciò che è cambiato in loro, a nominare le trasformazioni interiori e a dare parola al rinnovamento emerso.

- Momento individuale di scrittura e contemplazione per fissare un'intenzione concreta da portare nella vita quotidiana.
- Rito simbolico di passaggio per marcare il ritorno, con elementi naturali e sonori.
- Condivisione finale e saluti.

6 ACQUISTI E OGGETTI RICORDO

- Possibilità di acquistare le cassette di cottura e altri oggetti sostenibili proposti durante i laboratori, a supporto delle economie locali e come prolungamento dell'esperienza vissuta.
- Gadget inclusi: il porta-pranzo creato nel laboratorio "Mani in Circolo" e la card digitale in realtà aumentata con il ricordo personalizzato della Storywalk.

LOGISTICA E MOBILITÀ

Trasporti

- Trasferimenti intermodali organizzati: treno + Van a 9 posti a basso impatto ambientale.
- Biciclette muscolari o a pedalata assistita per la mobilità locale.
- Percorsi a piedi tra natura, borghi e aree rigenerate.
- Itinerari a cavallo in collaborazione con centri equestri locali.

Alloggi

- Agriturismi biologici o strutture agricole rigenerate.
- Ville e dimore storiche restaurate.
- Alloggi extra-alberghieri tematici: case dell'artista, tiny houses, residenze creative.
- Ospitalità diffusa nei borghi aderenti al circuito del progetto.

Cucina

- Cucina alternativa a bassa temperatura auto-prodotta (autonomia culinaria)
- Cucina con erbe spontanee

DESTINAZIONI PILOTA

- Toscana (Colline Metallifere, Amiata, Val di Cecina, Valdorcia e Valdichiana, Cooperative di comunità)
- Sicilia (area del Belice, Nebrodi, zone interne dell'altopiano ibleo)
- Emilia-Romagna (Appennino reggiano, Valli del Taro)

- Friuli Venezia Giulia (aree ex industriali riconvertite, Carnia)
- Abruzzo: Fontecchio (Casa d'artista) - Navelli (cooperativa di comunità) - Rocca Calascio (cooperativa di comunità) - Comunità montana Sirentina

PIATTAFORMA DIGITALE DI SUPPORTO

Piattaforma digitale web e mobile con le seguenti funzioni:

- Fase di prenotazione integrata nel portale di Toscana Promozione Turistica: landing page con mappa delle esperienze attivabili e componibili. Un quiz iniziale con supporto di AI suggerisce il pacchetto ideale per ogni gruppo.
- Diario personale digitale in realtà aumentata per i partecipanti.
- Area per la restituzione delle esperienze.
- Spazio "ritorna e partecipa" per sostenere i progetti locali.

MODELLO ECONOMICO

- Quota di partecipazione: tra 450 e 950 euro.
- Servizi inclusi: ospitalità, vitto, esperienze, materiali, transfer locale.
- Opzioni premium: esperienze individuali.
- Coinvolgimento delle imprese locali.
- Possibilità di finanziamento pubblico per avvio.

OBIETTIVI STRATEGICI (ORIZZONTE 3–5 ANNI)

Sviluppo territoriale

- Attivare 5 hub rigenerativi-pilota.
- Costituire una rete “CO.MUNDI”.
- Promuovere politiche locali.

Impatto economico

- Creazione di nuova microimprenditorialità locale.
- Integrazione con cammini ed enogastronomia.

Impatto socio-culturale

- Costruzione di un database aperto.
- Attivazione di percorsi di formazione.
- Comunicazione e sensibilizzazione
- Produzione di contenuti editoriali.
- Collaborazioni con media e influencer.

PARTNER STRATEGICI

- Toscana Promozione Turistica
- Destination Makers
- Cooperativa Filo e Fibra
- ARtourism Company
- Caserma Archeologica
- Associazioni e cooperative di comunità locali
- Enti culturali e artistici del territorio
- Reti di turismo rigenerativo e slow tourism

SVILUPPI FUTURI

Questa esperienza pilota rappresenta il primo passo di un format replicabile. Co-Mundi intende proporre nuove attivazioni in altri territori italiani ed europei, adattando ogni edizione al contesto locale e attivando nuove sinergie con comunità, artisti, enti culturali e operatori dell'ospitalità.

Esempi futuri potranno includere:

- Co-Mundi | Rituali del Paesaggio – Volterra
- Co-Mundi | Fili di Cambiamento – Coreglia
- Co-Mundi | Il Tempo dell'Acqua – Santa Fiora

Ogni viaggio sarà un'opportunità per abitare mondi diversi, co-creare futuro e lasciarsi trasformare attraverso l'esperienza.

GRUPPO 2

Gruppo di lavoro composto da:

- Camera di Commercio della Toscana Nord-Ovest (Tiziana Cocchi e Chiara Niccolini)
- CNA Toscana (Paola Lorenzini)
- Verdidea (Nicoletta Innocenti)
- Alisi Gioielli (Camilla Alisi)
- Impresa sociale cooperativa Sociolab (Flavia Ceccherini)
- Leonardo Santetti (gestore strutture ricettive Firenze)

Portavoce del gruppo: Camilla Alisi e Nicoletta Innocenti

Anche lo creativa

Viaggio nel nostro *essere libera, leggera e un pò bambina*

Un invito.

Un richiamo gentile a lasciare, per qualche giorno, le certezze conosciute, le agende fitte, i ruoli cuciti addosso.

Questo viaggio nasce per donne di ogni età e provenienza, che sentono il desiderio di mettersi in cammino da sole – ma mai isolate – per riscoprire, in un tempo sospeso e condiviso, la parte più autentica e profonda di sé.

Tra le colline della Val d'Orcia, le pievi e le vigne di Peccioli, e la luce senza tempo di Firenze, attraverseremo insieme luoghi che accolgono, ispirano, trasformano.

Ma il vero viaggio sarà dentro: nel risveglio di una connessione più intima con noi stesse, nella riscoperta della nostra bambina interiore, nel contatto sincero con altre donne fuori dalla nostra bolla quotidiana.

Nessuna maschera, nessuna aspettativa da soddisfare.

Solo il presente. Solo l'essere.

Lasciemo spazio alla leggerezza, al gioco, alla creatività spontanea. Coltiveremo il silenzio e l'ascolto. Torneremo alla natura come spazio sacro e nutriente, risorsa essenziale per ricostruire un senso di cura – personale e collettiva – troppo spesso smarrito nella società della performance.

Questo viaggio è una parentesi consapevole dal fare costante. È un respiro lungo.

Un tempo per rallentare, per lasciarsi attraversare, per tornare in contatto con i propri bisogni profondi, quelli che spesso ignoriamo, presi dal “dover essere”.

“Anche lo Creativa” è anche un incontro con il territorio: con realtà locali radicate, con donne e persone che vivono e coltivano la terra, l’arte, la spiritualità. Sarà un intreccio di esperienze, riti semplici, cammini e momenti creativi. Sarà un percorso di trasformazione delicata ma potente.

E se c’è una regola, è questa: parti da sola, tornerai parte.
Più connessa con te stessa. Più libera. Più viva.

Un Viaggio Aperto al Mondo e a Te Stessa

Per abbracciare un pubblico più ampio e favorire un'ulteriore uscita dalla zona di comfort, questa esperienza sarà proposta in **due versioni linguistiche distinte**, in modo da poter accogliere partecipanti sia dal mercato italiano che da quello straniero.

Crediamo nell'autodeterminazione del gruppo: avrai la **libertà di partecipare o meno alle singole attività** proposte, seguendo i tuoi ritmi e le tue esigenze. Questo è un viaggio per te, a modo tuo.

Alla fine del viaggio, porterai con te non solo ricordi preziosi, ma anche dei **manufatti creati dalle tue stesse mani**. Questi oggetti saranno un tangibile promemoria del messaggio trasformativo del viaggio, un pezzo del tuo percorso da conservare.

Per rendere questo viaggio il più possibile **accessibile, inclusivo e sostenibile**, sia dal punto di vista ambientale che sociale, i mezzi di trasporto scelti saranno le **e-bike e i transfer NCC o, se necessario, le cargo-bike**. Ci impegniamo a minimizzare l'impatto e a massimizzare il benessere di tutti, dal primo all'ultimo chilometro.

Periodo da maggio a ottobre

Target gruppi di 8 - 12 donne, età indicativa 30 - 60 anni (no limite), medio-alto spendenti

Giorno 1

ore 15.00 Ritrovo a *Peccioli*.

Peccioli, Borgo dei Borghi 2024 e bandiera arancione del TCI, è un piccolo Comune delle Terre di Pisa famoso per il progetto di valorizzazione della sua discarica immaginata come un girone dantesco con giganti dalle fattezze umane (altrimenti detti "Presenze"), sculture che fuoriescono dal terreno raggiungendo un'altezza fino a 9 metri. Il borgo e i suoi quartieri costituiscono infatti uno straordinario museo diffuso a cielo aperto per gli amanti dell'arte contemporanea.

ore 17.00 Noleggio e-bike per Tenuta di Ghizzano Resort presso *Biking Tuscany Tour* con possibilità di noleggio di cargo-bike (<https://www.bikingtuscanytour.com/>).

ore 17.30 Arrivo a *Tenuta di Ghizzano Resort* e accoglienza con tisana depurativa

La Tenuta di Ghizzano è oggi una Villa residenziale, sede di una delle aziende agricole più antiche del territorio, ma anche una delle più innovative, gestita da Ginevra Venerosi Pesciolini e della Tenuta di Ghizzano Resort, gestita dalla sorella Francesca Venerosi Pesciolini.

La Tenuta, completamente *biologica e biodinamica* conta oggi circa 280 ettari, di cui 18 a vigneto, 15 a oliveto, 100 ettari a colture cerealicole e 150 tra boschi e pioppete. <https://www.tenutadighizzanoresort.it/>

ore 18.00 *Meditazione nel Giardino Sonoro* della Tenuta, giardino all'italiana ricavato dall'ex antico "Pomaio" di fine '800, un tempo luogo di giochi delle due sorelle Venerosi Pesciolini.

In alternativa alla meditazione, esperienza emozionale con *Le Metamorfosi* di Ovidio, otto sculture in terracotta e legno dell'artista Immacolata Datti (immacolatadatti.it) dedicate appunto alle Metamorfosi di Ovidio, con musica creata dai musicisti David Barittoni e Giacomo De' Caterini, e voce dell'attrice di teatro Antonella Civale. Le musiche di David e Giacomo serpeggiano per il giardino in prossimità delle sculture che, attraverso la voce di Antonella, raccontano la propria metamorfosi.

ore 19.00 Check-in alloggi

ore 20.30 Cena presso l'*Home Restaurant "The View"* che offre prodotti stagionali di produzione locale

Post cena Momento simbolico di costituzione del gruppo con attività di coaching tenuta da Federica Pisani
<https://www.facebook.com/federicapisanicoach/>

Giorno 2

ore 8.30 Colazione in struttura

ore 9.30 Check-out e partenza per Firenze con transfer NCC

ore 12.00 Attività di *life sketching* a Firenze (disegno a mano libera dal vivo). Si vuole proporre un'esperienza unica che unisca l'arte del disegno all'esplorazione interiore. Con solo un taccuino e una matita, si può rallentare, osservare i dettagli attorno a sé e connettersi veramente con il momento presente. È un'attività a impatto zero, che permette di interagire con l'ambiente in modo autentico e rispettoso. Ma c'è di più: il life sketching è un potente strumento per accettare i propri difetti e abbandonare il giudizio. Nel disegno dal vivo non esiste la perfezione. Ogni linea "sbagliata", ogni tratto incerto, diventa parte integrante del processo creativo e del risultato finale. Imparerai a vedere la bellezza nell'imperfezione, a lasciare andare l'ansia di un disegno "perfetto" e a celebrare la spontaneità e l'unicità del tuo tratto.

ore 13.00 Pranzo presso *“I ragazzi di sipario”*. Pranzare qui non è solo un luogo dove gustare deliziosi piatti toscani, ma un vero e proprio simbolo di inclusività e sostenibilità. Qui, giovani con disabilità intellettiva sono i protagonisti in sala e in cucina, dimostrando come la passione e la collaborazione creino un valore unico. È un'esperienza che nutre l'anima, sostenendo un progetto sociale e gustando l'autentica cucina fiorentina in un ambiente accogliente e rispettoso. https://www.facebook.com/RagazziDiSipario/?locale=it_IT

ore 15.00 Visita presso *Alisi Gioielli* (<https://www.alisigioielli.com/index.php>), un piccolo atelier di design nel pieno centro di Firenze, gestito dalle due sorelle Camilla e Susanna Alisi. All'interno della loro bottega artigiana presenteranno il progetto *“Ali di Venere”* che unisce l'arte alle grandi donne della storia di Firenze. Donne che hanno fatto grandi cose e che con le loro azioni hanno determinato il corso del loro futuro che è diventato anche il nostro: Venere, Elettrice Palatina, Plautilla Nelli, Beatrice Portinari e Caterina de' Medici. Ad ognuna di loro ci possiamo riferire per trovare delle connessioni che ci stimolino a livello di accettazione e diversità.

ore 17.00 Visita presso il laboratorio di *Veronica Balzani* (<https://www.verobicabalzani.eu>), restauratrice e pittrice su carta, tavola e pastiglia con la tecnica medievale della tempera al rosso d'uovo; elaborazione di un manufatto.

Partenza in direzione Val d'Orcia

Pernottamento nei dintorni di Monteriggioni

Momento di team building

Giorno 3

Sentiamoci leggere “Esperienza in mongolfiera”

Check-out struttura pernottamento

Volo in Mongolfiera sulle Campagne di Monteriggioni

Lasciarsi trasportare dal vento tra le dolci colline di Monteriggioni, dove l'avventura ha inizio alle prime luci del giorno. A bordo di un esclusivo microcosmo sospeso, con un massimo 18 passeggeri, per vivere un'ebbrezza unica, impossibile da immaginare prima di averla sperimentata.

Un'esperienza da volo d'uccello, tra romantiche suggestioni e affascinanti prospettive, che regalerà ricordi indelebili. L'escursione durerà fino alle ore 11:00 circa, permettendovi di ammirare il risveglio della natura in tutta la sua magia. Il campo di atterraggio si trova nei dintorni di Pienza

Esperienza Nessuna paura, solo meraviglia – Se il volo intimorisce, è normale sentirsi un po' emozionati la prima volta, ma bastano i primi dieci minuti per lasciarsi conquistare dalla magia del viaggio. Lo sguardo si perderà tra le sfumature del paesaggio, la mente si libererà e con lei anche il cuore, in un'esperienza di pura libertà.

Nel pomeriggio partenza in direzione *Podere il Casale*, Pienza <https://podereilcasale.com/it/podere-casale-tuscany/>

Tour guidato della fattoria: dalle stalle al caseificio (durata 45 minuti)

Degustazione di formaggi a latte crudo e vini biologici di produzione (durata circa 2h)

L'Abbraccio della Quercia delle Checche: Un Rito di Rinascita

Dal Casale alla quercia delle checche ci sono circa 20 min di macchina.

Un Abbraccio che Rigenera – Avvicinatevi al suo maestoso tronco, lasciate che le mani ne percepiscano la forza antica, che la corteccia vi racconti di secoli di vento e sole. Abbracciatela — non come un gesto, ma come un rito di connessione. Chiudete gli occhi, ascoltate il fruscio delle foglie, il battito della terra. Per un attimo, sarete radicati con lei, e il mondo fuori svanirà.

Team Building all'Ombra della Grande Madre – Seduti alla sua base, in cerchio, il gruppo diventa comunità. Esercizi di ascolto, condivisione di storie, meditazioni guidate: ogni attività

è un filo che tesse legami più profondi, ispirati dalla saggezza silenziosa della quercia. Qui, lontani dal frastuono, le voci si fanno sincere, le risate più leggere, i silenzi più eloquenti.

Tramonto alle terme Bagno Vignoni

Nemmeno 10 minuti separano la monumentale Quercia con il piccolo borgo termale di Bagno Vignoni. Piccolo gioiello nella Val d'Orcia, Bagno Vignoni è un borgo medievale dove il tempo sembra essersi fermato. Al suo cuore, una monumentale vasca termale – un'antica piscina rinascimentale colma di acqua sulfurea – domina la piazza, creando un'atmosfera magica. Sedute sulle panchine a ridosso della cascatelle che portano le acque termali dal centro alle piscine libere, si osserva il sole tuffarsi dietro le colline, mentre l'acqua termale – già cara a pellegrini e nobili rinascimentali – sembra accendersi di una luce propria.

Pernottamento in centro all'hotel "Le Terme a Bagno Vignoni" <https://www.albergoletterme.it/>

Cena tipica al ristorante "Il Loggiato" <http://illoggiato.com/>

Al finire della serata bagno in notturna nella piscina dell'hotel e *Saluto alla Luna* con rituale di meditazione con insegnante di Yoga.

<i>Esempio</i>	<i>di</i>	<i>Meditazione</i>	<i>lunare</i>
Galleggiamento assistito nelle acque sulfuree (34°C) durante <i>Yoga Nidra</i> , guidati dal riflesso della luna sull'acqua.			

Le proprietà rilassanti dello zolfo potenziano gli effetti *Chandra* (freschezza/calma), mentre i minerali aiutano il rilascio miofasciale durante gli allungamenti.

Giorno 4

Check out e saluti.

PROPOSTA BASE CROSS TUSCANY – GRUPPO 3**TITOLO Elba: storie con gusto****Elba: a taste for stories**

Itinerario / esperienza 5 gg

Operatori coinvolti:

Fondazione Isola d'Elba, Patrizia Lupi	3396974753	patlupi@gmail.com
Rama, Grosseto con Livia Panella	3386151928	l.panella@rama1913.it
Rama, Grosseto, Francesca Ambrosi	3332662064	f.ambrosi@rama1913.it
TPT, Gherardo Nobile		g.nobile@toscanapromozioneturistica.it
Letizia Pini Rel. Pubbliche e Com.	3336995826	letiziapini@gmail.com

Tematica principale Racconto di un'Elba inedita tra gusto storia e leggenda

Rappresentante del gruppo: Patrizia Lupi

Target: gruppo ristretto max 8 persone
giovani adulti interessati ad esperienze di approfondimento e incontro con le comunità locali fuori dagli standard per esperienze emozionali e di crescita personale

Periodo: aprile/maggio – settembre/ottobre

Sostenibilità ricercata e attuata da tutti gli attori coinvolti
NB: per i mezzi. Si cerca di mettere a disposizione quanto possibile cercando le migliori soluzioni a minor impatto ambientale
Aereo, treno, bus, traghetto, minivan elettrici a noleggio, auto proprie, bici laddove possibile

Accessibilità: per quanto possibile e concessa da luoghi inusuali e remoti

NB: a disposizione della clientela un'APP messa a disposizione dall'Archivio della Memoria Elbana (progetto finanziato da PNRR per digitalizzazione organismi culturali di cui è capofila la Fondazione Isola d'Elba) fornita al momento dell'accoglienza e che accompagna per tutto il soggiorno alla scoperta dei luoghi visitati

Titolo: Elba: storie con gusto
 Elba: a taste for stories

Sottotitolo: Conoscere un'isola e i suoi abitanti attraverso i sapori dell'Isola grazie ai suoi prodotti di terra e mare e la sua cucina tradizionale

tematiche: gusto/storia/tradizioni
 natura/ambiente/sostenibilità

Giorno 1

Arrivo da Pisa/Roma con treno a Campiglia
 Con treno o bus fino a Piombino Porto
 traghetto Piombino - Rio Marina (aliscafo o traghetto)

Sistemazione in Albergo Rio di Rio Marina o altre sistemazioni

Pranzo con Felice Sapio, chef di Assapora alla conoscenza
 di grani antichi e antiche ricette dell'isola

Pomeriggio libero con visita al Museo Minerario di Rio Marina
 o del Museo Archeologico di Rio nell'Elba sulle tracce
 degli antichi popoli (Etruschi, Romani, ...)

Cena e pernottamento in albergo

Giorno 2

Mattino:	colazione Trasferimento a Lacona, da Sara Esposito per conoscere “Regali rurali”, ovile didattico, laboratorio artigianale (prodotti in lana) e caseificio
Pranzo	a Lido di Capoliveri da Gabriele Messina di “Elba Magna” alla scoperta dei sapori elbani e delle storie di mare e terra
Pomeriggio	visita alle Miniere del Calamita a Capaoliveri
Cena	Trasferimento per apericena alla Tenuta di Ripalte con visita alla Cantina dell’arch. Tobia Scarpa degustazione vini elbani come Aleatico, Ansonica, Vermentino...
Pernottamento	rientro a Rio Marina in hotel

Giorno 3

Mattino	colazione in albergo e trasferimento a Porto Azzurro
Giornata intera	Ittiturismo, alla scoperta del mare elbano, tradizioni di pesca e storie antiche sui pescherecci locali
Cena	trasferimento a San Piero per il tramonto in collina, cena da “Cacio e Vino” con i piatti tradizionali dell’Isola Serata culturale a cura dell’Associazione Le Macinelle Rientro in albergo per la notte

Giorno 4

Mattino colazione e trasferimento a Rio per la visita dell'Eremo di Santa Caterina e all'Orto (Botanico) dei Semplici
Trekking di raccolta piante spontanee

Pranzo a cura della Pro Loco locale a base del raccolto con i piatti tradizionali

Pomeriggio Trasferimento e visita a Porto Azzurro
Rientro in albergo a Rio Marina e pernottamento

Giorno 5

Mattina colazione, chek-out e trasferimento a Portoferraio
Visita alla città rinascimentale di Cosmopoli, alle residenze
napoleoniche e alla spiaggia bianca delle Ghiaie con
racconto della straordinaria geodiversità elbana (mito
degli Argonauti)

Pranzo sul lungomare delle Ghiaie

Pomeriggio Trasferimento al porto di Portoferraio per partenza in traghetto per Piombino e proseguimento per Pisa/Roma con
transfer, bus, treno, aereo

#tuscanytogether



TOSCANA
RINASCIMENTO SENZA FINE

visittuscany.com