



ITINERARIO CO-DESIGN

FEMMINILE gruppo 4

TITOLO:

In Toscana, una pausa 'verde' tutta al femminile per rimettersi in forma nel corpo e nella mente

SOTTOTITOLO:

Ritrovare sé stesse immergendosi in esperienze di gusto e natura

OPERATORI COINVOLTI:

Raffaella Nocchi - DMC MONTEPISANO in TOSCANA (PI)
AZIENDA AGRICOLA BIOLOGICA BIODINAMICA IL CERRETO (POMARANCE)
Angelita Benelli - MUSEO CIVICO DELLA PAGLIA (SIGNA)
Manuela Sapienza - CIOCCOLATO E SOGNI (AREZZO)

TEMATICA PRINCIPALE: TURISMO FEMMINILE

RAPPRESENTANTE DEL GRUPPO:

Raffaella Nocchi - DMC MONTEPISANO in TOSCANA (PI)

info@montepisano.travel

TARGET:

GRUPPI min 2 max 12 pax – coppie, piccoli gruppi di amiche, età 20-70

TIPOLOGIA VIAGGIATORI: donne, attive, livello culturale medio-alto, attente al consumo consapevole, alla sostenibilità ambientale e alla salvaguardia delle tradizioni e antichi mestieri

PERIODO:

tutto l'anno

HIGHLIGHTS GENERALI RELATIVI ALLA TEMATICA PRINCIPALE:

- ✓ Visite a città d'arte e approfondimenti su artigianato femminile
 - ✓ Incontro con produttrici locali
 - ✓ Itinerario guidato in e-bike in mezzo alle dolci colline toscane
 - ✓ Connessione con la natura
-

GIORNO 1

PISA - SAN GIULIANO TERME

Arrivo a Stazione Ferroviaria di Pisa in tarda mattinata*

Consegna bagagli per trasporto a SpA Resort in San Giuliano Terme

Incontro con la guida turistica e passeggiata lungo il centro cittadino per arrivare a Piazza dei Miracoli (alternativa percorso in bicicletta da noleggiare e restituire a Stazione)

Breve sosta a Info Point e light lunch con prodotti freschi in un bistrot della Piazza

Trasferimento in treno a San Giuliano Terme (linea diretta da Stazione Pisa S. Rossore, in prossimità della Piazza dei Miracoli, 5 minuti di tragitto fino a S. Giuliano Terme)

*da aeroporto a Stazione Ferroviaria collegamento con Pisamover

Nota: in alternativa al treno è possibile organizzare il trasferimento a San Giuliano Terme con auto o van privato

Arrivo a Bagni di Pisa Palace e Thermal Spa

Check-in

Relax al Percorso termale e, a seguire

“Un tè con Mary Shelley”, visita guidata teatralizzata all'interno del Palazzo delle Terme.

Breve storia di Bagni di Pisa

Residenza del Granduca di Toscana, le terme divennero note alla nobiltà di tutta Europa a partire dal 1743, quando lo stesso Francesco Stefano ne fece la propria residenza termale estiva.

Molti personaggi di spicco per l'epoca decisero di costruire le proprie dimore sulle pendici del Monte Pisano, ville presenti tuttora in tutto il territorio.

Queste dimore storiche videro il passaggio di molti intellettuali, musicisti e artisti durante il periodo del Grand Tour.

Fra gli altri, Mary Shelley visse a San Giuliano Terme per un periodo nel 1820 e 1821, insieme al marito Percy Bysshe Shelley.

‘Un tè con Mary Shelley’ riporta il viaggiatore nell’atmosfera di quegli anni, permettendo di vivere

un’indimenticabile esperienza immersiva.

Tempo libero per passeggiare fra gli olivi del parco del Resort o dedicare un momento di silenzio a sé stesse.

Cena al Ristorante dei Lorena con sapori della tradizione toscana, proposti dallo chef con le sue creazioni originali e con i piatti leggeri e gustosi pensati per unire il gusto all'attenzione per la salute e il benessere.

HIGHLIGHTS GIORNALIERI RELATIVI ALLA TEMATICA PRINCIPALE:

- ✓ Un tuffo nella città di Pisa
- ✓ Riconnettersi e prendersi cura di sé
- ✓ Incontrare una celebre donna del Grand Tour

PASTI: light lunch, cena

PERNOTTAMENTO: Resort Termale 5*

CARATTERISTICHE TECNICHE DEL PERCORSO: a piedi e in treno o auto

GIORNO 2

POMARANACE

Descrizione della giornata

Alternativa 1 dedicata a donne attive e in buono stato di allenamento che desiderano approfittare della vacanza per fare attività fisica.

Prima colazione energetica a Bagni di Pisa

Consegna bagagli per trasporto a Bioagriturismo Il Cerreto

Incontro con la guida escursionistica/ambientale, presentazioni e briefing su percorso

Partenza ore 9:00 con e-bike gravel da San Giuliano Terme a Pomarance

Itinerario lungo il tracciato di Terre di Pisa Bike Trail: 75km, (400mt dislivello asc., 750mt dislivello disc)

5 ore di durata effettiva percorso + sosta pranzo

Arrivo a Bioagriturismo Il Cerreto ore 16/16:30

Alternativa 2) dedicata a donne con figli, o con un livello di preparazione fisica non troppo allenato o a persone con ridotta mobilità: la vacanza sarà l'occasione per rilassarsi ma anche per prendersi cura del proprio corpo e di se stesse

Prima colazione bilanciata a Bagni di Pisa con prodotti genuini e nutrienti

Mattinata alle terme con possibilità di scelta di trattamenti specifici (possibile anche attività per bambini)

Light lunch ristorante dei Lorena

15:00 trasferimento con minivan a Bioagriturismo Il Cerreto, arrivo ore 16/16:30

Check-in

Piccolo rinfresco di benvenute con degustazione tisane, tisaneria dell'Azienda, torte e biscotti preparate con farine di grani antichi biologiche e biodinamiche

Relax con bagno in bio-lago e tempo libero (possibilità di lezione di yoga o meditazione)

Cena Il Cerreto -Ristorante Biologico Vegetariano 100% con prodotti dell'azienda e vini doc Terre di Pisa

PASTI: colazione, pranzo al sacco o light lunch, spuntino e cena

PERNOTTAMENTO: bioagriturismo

CARATTERISTICHE TECNICHE DEL PERCORSO: gravel bike o transfer con van privato

HIGHLIGHTS GIORNALIERI RELATIVI ALLA TEMATICA PRINCIPALE:

- ✓ Una percorso guidato in e-bike o con minivan lungo il paesaggio toscano
- ✓ La scoperta di un angolo di paradiso in Valdicecina
- ✓ Il bagno in un Bio-lago
- ✓ Il sapore di una cucina che nutre corpo e spirito

GIORNO 3

IL CERRETO

Colazione energetica con risveglio muscolare

Il Cerreto Experience: la titolare dell'azienda Paola, si presenta e a seguire visita a orto biodinamico e introduzione alle tecniche di coltivazione

lezione di cucina e 'mani in pasta' (min. 8 pax)

Pranzo con le pietanze preparate dalle partecipanti

Tempo libero per respirare l'aria incontaminata di fronte alla bellezza del paesaggio naturale: tempo per se stesse, facendo tesoro del tempo prezioso dedicato alla cura personale.

Tardo pomeriggio trasferimento in auto o van (15 minuti) a Larderello per visita guidata alla zona geotermica 'Valle del Diavolo' (facoltativo)
Visita stabilimenti Vapori di Birra e degustazione

Cena Il Cerreto -Ristorante Biologico Vegetariano 100% con prodotti dell'azienda e vini doc Terre di Pisa

PASTI: colazione, pranzo e cena

PERNOTTAMENTO: bioagriturismo

CARATTERISTICHE TECNICHE DEL PERCORSO: stanziale, breve trasferimento in auto

HIGHLIGHTS GIORNALIERI RELATIVI ALLA TEMATICA PRINCIPALE:

- ✓ Immersione nella vita di un'azienda agricola biologica e biodinamica
- ✓ Creatività in cucina insieme a Chef stellata
- ✓ Un paesaggio fatto di geyser e soffioni, in Toscana come in....Islanda

GIORNO 4
VOLTERRA

Colazione energetica con risveglio muscolare

Mattina trasferimento a Volterra in auto o van (40 minuti di percorso)

Visita guidata della città e al un laboratorio di alabastro al femminile: Silvia Profeti effettua le sue opere scultoree e i suoi delicati trafori, creando un ambiente accogliente dove poter ammirare le varie tecniche di lavorazione tradizionale dall'ideazione a lavoro finito

Pranzo in azienda agrituristica: Ivana e Claudia saranno felici di dare il benvenuto e ospitare il gruppo per un pranzo degustazione nella terrazza panoramica che si apre sulla valle di Volterra.

Pomeriggio rientro al Bio agriturismo Il Cerreto

Tempo libero e relax in natura

Cena

PASTI: colazione, pranzo degustazione e cena

PERNOTTAMENTO: bioagriturismo

CARATTERISTICHE TECNICHE DEL PERCORSO: trasferimento in auto, a piedi

HIGHLIGHTS GIORNALIERI RELATIVI ALLA TEMATICA PRINCIPALE:

- ✓ Un popolo antico, una civiltà raffinata: la magia della Toscana etrusca e la lavorazione dell'alabastro
- ✓ Dietro le quinte dei grandi vini toscani: DOC Terre di Pisa
- ✓ Il relax in un'oasi di pace e benessere

GIORNO 5

FIRENZE - SIGNA

Consegna bagagli per trasferimento a hotel
Trasferimento in auto o van a Pisa (1 ora di percorso)
Trasferimento con treno regionale da Pisa a Firenze
Arrivo a Stazione Santa Maria Novella e incontro con la guida
Pranzo vegetariano a Mercato San Lorenzo
Noleggio city bici/e-bike per itinerario ciclabile lungo il corso dell'Arno a valle di Firenze, inizio da Parco delle Cascine e termine ai Renai di Signa.
Lunghezza: 15 km
Durata: 45 minuti

Check in a Borgo di Villa Castelletti

Pomeriggio visita guidata a Museo Civico della Paglia a cura della Presidente dell'Associazione Museo della Paglia e dell'intreccio
Il Museo Civico della Paglia racconta la storia delle trecciaiole le donne che intrecciavano la paglia per poi realizzare il cappello e della lavorazione del cappello di paglia. Sono esposte macchine, attrezzature, materiale fotografico, documenti e naturalmente cappelli. È possibile acquistare cappello e gadget presso il bookshop. A seguire, all'interno delle sale del Museo, degustazione di cioccolato: "Cioccolato, un mondo di Colori, Profumi, Suoni, Sapori e Sensazioni " a cura di Manuela Sapienza del laboratorio Cioccolato e Sogni di Arezzo.
Nel corso della degustazione, si ripercorreranno i passi della storia del cacao, dalle antiche civiltà precolombiane ai giorni nostri, si osserveranno i componenti del cioccolato e verranno illustrate le antiche ricette e lavorazioni, tutt'ora utilizzate da Manuela nel suo laboratorio, mentre una varietà di cacao e cioccolato verranno assaggiati, accompagnati da un racconto che sa di storia, profuma di antico e si lega al presente, ricordando il viaggio, riportando alle origini.

Rientro in Hotel, relax
Cena leggera presso ristorante del Borgo di Villa Castelletti

PASTI: colazione, pranzo, cena + degustazione sensoriale cioccolato

PERNOTTAMENTO: Borgo Villa Castelletti

CARATTERISTICHE TECNICHE DEL PERCORSO: treno, city-bike

HIGHLIGHTS GIORNALIERI RELATIVI ALLA TEMATICA PRINCIPALE:

- ✓ Il mercato di San Lorenzo, vivace e tipico 'assaggio' di Firenze
- ✓ La ciclabile lungo l'Arno
- ✓ La riscoperta di antichi mestieri e sapori

GIORNO 6

PARTENZA

Colazione e cerchio di condivisione dell'esperienza insieme al gruppo:

In che modo ci sentiamo arricchite da questo viaggio?

- ✓ Benessere termale e cura di se stesse
- ✓ Incontro con una celebre donna del Grand Tour

- ✓ Scoperta eccellenze gastronomiche a partire dalla filiera produttiva in particolare in aziende gestite da donne
- ✓ Un paradiso nella campagna toscana: l'azienda agricola biologica e biodinamica dove rilassarsi, prendersi cura e nutrirsi: il cibo come cura
- ✓ L'importanza di tramandare l'artigianato storico femminile: i cappelli di paglia fiorentina
- ✓ Una coccola per tutti i sensi: Cioccolato e Sogni

Saluti e partenze