

ITINERARIO CO-DESIGN

GRUPPO MENTAL WELLNESS 1

TITOLO:

Rallentiamo!

SOTTOTITOLO:

Nell'abbraccio verde della Toscana

OPERATORI COINVOLTI:

Sergio Barni - Associazione Il Verrocchio

Manuela Merendoni - Hotel Rifugio La Foresta Vallombrosa, Reggello, Firenze

Francesca Gioia Iordache - Antica Dimora Patrizia B&B Montecarlo, Lucca

Luciana Senzani - Appartamento La Veranda Marradi, Mugello, Firenze

TEMATICA PRINCIPALE: MENTAL WELLNESS

RAPPRESENTANTE DEL GRUPPO:

Sergio Barni - Associazione Il Verrocchio, Firenze

sergiobarni@yahoo.it

TARGET:

Persone e famiglie, piccoli gruppi di amici che vogliono prendersi cura di sé

PERIODO:

tutto l'anno

HIGHLIGHTS GENERALI RELATIVI ALLA TEMATICA PRINCIPALE:

Le attività di wellness (a scelta yoga, mindfulness o meditazione) si integrano alla visita di borghi, alle passeggiate nel verde, alla scoperta di piatti tipici eccellenti per gusto e per contenuto nutrizionale e alla conoscenza del cavallo, animale fortemente spirituale.

GIORNO 1

ARRIVO A VALLOMBROSA

Check in all'Hotel Rifugio La Foresta
Consegna programma definitivo
Riconnettersi all'ambiente. Passeggiata (livello facile) "Percorso delle Cappelle" e veduta panoramica, con guida ambientale
Cena con degustazione
Rituale della Tisana e suggerimenti per il dormire bene

PASTI: cena inclusa

PERNOTTAMENTO: Hotel Rifugio La Foresta

CARATTERISTICHE TECNICHE DEL PERCORSO:

Passeggiata con calzature ginniche.

HIGHLIGHTS GIORNALIERI RELATIVI ALLA TEMATICA PRINCIPALE:

la suggestione che arriva dalla foresta di Vallombrosa è grande; passeggiata e cena informale per entrare in una fase slow, tisana e consigli per il sonno per iniziare a parlare di benessere

GIORNO 2

VALLOMBROSA E DINTORNI

Colazione in albergo
Attività scelta (meditazione, yoga o mindfulness)
Pranzo libero, Riposo
Visita all'Abbazia o al castello di Pomino
Visita all'erboristeria o alla cantina con degustazione
Alternative: passeggiata a cavallo, percorso in bike.
Cena in struttura
Rituale della tisana e suggerimenti per il dormire bene

PASTI: colazione e cena incluse, pranzo libero

PERNOTTAMENTO: Hotel Rifugio La Foresta

CARATTERISTICHE TECNICHE DEL PERCORSO:

Abbigliamento comodo per l'attività scelta di mental wellness.

HIGHLIGHTS GIORNALIERI RELATIVI ALLA TEMATICA PRINCIPALE:

la prima seduta dell'attività scelta avvia il lavoro di reset consapevole, che prosegue con la frequentazione di ambienti di forte impatto spirituale.

GIORNO 3

VALLOMBROSA E DINTORNI

Colazione in albergo
Trasferimento a Poppi e visita al Museo della Lana Cotta
Pranzo libero, rientro
Esperienza: “dipingere ceramiche” o “forest bath”
Cena in struttura
Rituale della tisana e suggerimenti per il dormire bene

PASTI: colazione e cena incluse, pranzo libero

PERNOTTAMENTO: Hotel Rifugio La Foresta

CARATTERISTICHE TECNICHE DEL PERCORSO:

l'artigianato e la storia dei luoghi ci trasmettono valori che durano nel tempo

HIGHLIGHTS GIORNALIERI RELATIVI ALLA TEMATICA PRINCIPALE:

il percorso prosegue a scelta tra una attività artigianale o un bagno di foresta, oltre alla visita di un vicino borgo storico caratterizzato da antichi opifici

GIORNO 4

VALLOMBROSA, MONTECARLO

Colazione in albergo
Visita agli Arboreti Sperimentali
Check Out
Pranzo libero
Trasferimento a Montecarlo
Check in all'Antica Dimora Patrizia
Passeggiata (livello facile) nel centro storico e visita all'albero monumentale, la Quercia secolare di Pinocchio
Cena all'Antica Dimora Patrizia sapori tipici toscani e abbinamento vini locali
Rituale della tisana, Disegno a mano libera e suggerimenti per il dormire bene

PASTI: colazione e cena incluse, pranzo libero

PERNOTTAMENTO: B&B Antica Dimora Patrizia

CARATTERISTICHE TECNICHE DEL PERCORSO:

Arboreti e Quercia, due meraviglie della Toscana “verde”, creature vive da centinaia di anni, ci comunicano il valore delle loro buone radici

HIGHLIGHTS GIORNALIERI RELATIVI ALLA TEMATICA PRINCIPALE:

dopo la visita all'arboreto forse più conosciuto al mondo ci si sposta nel borgo di Montecarlo, dove con una passeggiata ci si connette al verde circostante e al borgo medievale, che domina due valli

GIORNO 5

MONTECARLO E DINTORNI

Risveglio con tisana e breve passeggiata
Colazione in struttura
Attività scelta (meditazione, yoga o mindfulness)
Pranzo libero, Riposo
Montecarlo: visita al castello e al teatro (con disegno)
Visita in fattoria con degustazione vino e olio
Tempo libero, shopping
Cena leggera
Rituale della tisana, Musica ASMR e suggerimenti per il dormire bene

PASTI: colazione e cena incluse, pranzo libero

PERNOTTAMENTO: B&B Antica Dimora Patrizia

CARATTERISTICHE TECNICHE DEL PERCORSO:

La passeggiata al mattino è un ulteriore passo verso il controllo del proprio tempo e dell'atteggiamento corretto verso le proprie abitudini. In caso di stagione fredda occorre un abbigliamento adeguato (cappello, piumino, eventualmente guanti).

HIGHLIGHTS GIORNALIERI RELATIVI ALLA TEMATICA PRINCIPALE:

Il rituale della tisana e i consigli sul buon dormire iniziano a fare effetto, così come l'attenzione all'alimentazione e le esperienze svolte, le lezioni dell'attività scelta si fanno più intense. Nel pomeriggio, del tempo libero per sé stessi.

GIORNO 6

MONTECARLO E DINTORNI

Risveglio con tisana e ginnastica dolce
Colazione in struttura
Trasferimento a Lucca
Visita di Lucca, percorso guidato in bicicletta
Pranzo libero
Attività "Specchiarsi nel cavallo", al centro di equitazione "Le Pergole" di San Martino in Vignale
Rientro a Montecarlo
Cena con nutrizionista e prodotti tipici
Rituale della tisana, Disconnessione, Lettura e suggerimenti per il dormire bene

PASTI: colazione e cena incluse, pranzo libero

PERNOTTAMENTO: B&B Antica Dimora Patrizia

CARATTERISTICHE TECNICHE DEL PERCORSO:

Tuta da ginnastica per la ginnastica dolce al mattino (facoltativa). Abbigliamento idoneo per la passeggiata in bicicletta; meglio no gonne, ideale tutta da ginnastica. Lo stesso per l'attività al club ippico.

HIGHLIGHTS GIORNALIERI RELATIVI ALLA TEMATICA PRINCIPALE:

la bicicletta in città e il cavallo in campagna sono due mondi che si incontrano bene in Toscana, due esperienze "naturali" che anticipano la visita di un nutrizionista durante la cena; ci aiuterà a valutare il valore degli alimenti che scegliamo per la nostra salute e longevità.

GIORNO 7

MONTECARLO, MARRADI

Risveglio con tisana e breve passeggiata
Colazione in struttura
Attività scelta (meditazione, yoga o mindfulness)
Check Out
Trasferimento a Marradi
Pranzo libero
Check In all'Appartamento La Veranda
Relax in giardino; birdwatching, disegno creativo
Aperitivo di benvenuto
Cena in paese in locale tipico
Rituale della tisana, pediluvio in veranda e giochi da tavolo
In camera: audioguida al rilassamento e al sonno

PASTI: colazione e cena incluse, pranzo libero

PERNOTTAMENTO: Appartamento La Veranda

CARATTERISTICHE TECNICHE DEL PERCORSO:

Giornata di trasferimento ma anche di varie attività.

HIGHLIGHTS GIORNALIERI RELATIVI ALLA TEMATICA PRINCIPALE:

Birdwatching e disegno stimolano la creatività, l'audioguida con i suggerimenti per il sonno consente di provare in autonomia a trovare il rilassamento necessario a un buon sonno.

GIORNO 8

MARRADI E DINTORNI

Colazione libera, latte del Mugello
Visita allo storico Forno Santoni (prodotti dolci e salati) e alle botteghe locali
Soft trekking, percorso didattico "Il sentiero del Castagneto" fino al maneggio "La Casetta" (durata da 1 a 3 ore, difficoltà bassa) con pranzo libero o pic-nic (nel bosco o nell'area attrezzata dell'eremo)
Relax, tempo libero

Cena in locale tipico appena fuori paese
Rituale della tisana, "accensione del camino", raccontando storie al caminetto
In camera: audioguida al rilassamento e al sonno

PASTI: cena inclusa, colazione e pranzo liberi

PERNOTTAMENTO: Appartamento La Veranda

CARATTERISTICHE TECNICHE DEL PERCORSO:

Nell'appartamento di Marradi non è presente la cucina, quindi la colazione non è inclusa e viene consigliata nelle vicinanze della struttura.

HIGHLIGHTS GIORNALIERI RELATIVI ALLA TEMATICA PRINCIPALE:

Il sentiero nel bosco è relativamente impegnativo, sono consigliate scarpe da trekking e abbigliamento comodo, oltre a una borraccia di acqua.

GIORNO 9

MARRADI E DINTORNI

Colazione libera, latte del Mugello
Visita a Palazzuolo sul Senio e al caseificio locale, con menù degustazione
Pranzo libero
Attività scelta (meditazione, yoga o mindfulness)
Tempo libero. In alternativa: visita a un produttore di miele.
Cena in locale tipico
Rituale della tisana
In camera: audioguida al rilassamento e al sonno

PASTI: cena inclusa, colazione e pranzo liberi

PERNOTTAMENTO: Appartamento La Veranda

CARATTERISTICHE TECNICHE DEL PERCORSO:

Ultima lezione dell'attività scelta con suggerimenti per proseguire a casa.

GIORNO 10

MARRADI, PARTENZA

Colazione libera, latte del Mugello
Tempo libero, shopping
Termine attività, Pranzo libero, Rientro

PASTI: colazione libera

PERNOTTAMENTO: rientro

CARATTERISTICHE TECNICHE DEL PERCORSO:

Gestibile in funzione del rientro a casa

HIGHLIGHTS GIORNALIERI RELATIVI ALLA TEMATICA PRINCIPALE:

Tramite l'agenzia di riferimento si potrà proporre un itinerario successivo per proseguire l'attività (yoga, mindfulness o meditazione) a un livello superiore. La proposta potrebbe prevedere step sempre più avanzati ogni 4-6 mesi.