



gi 21 - ma 26 APRILE 2011  
Passignano sul Trasimeno (PG)



la VACANZA  
di PASQUA

# Panta Rei: CUCINANDO SUL LAGO

*Cambiare si può attraverso la cucina, il movimento e le buone relazioni*

*Sei giorni di cucina buona e salutare:*

**Macrobiotica? Vegetariana? Mediterranea? Vegana?**

*Si consuma troppa carne? E il formaggio? Il latte? Il pesce?*

→ CUCINA  
→ CAMMINARE  
→ CONVIVIALITA'

*"Il rapporto conviviale, sempre nuovo, è opera di persone che partecipano alla creazione della vita sociale"*  
Ivan Illich

## → CUCINA

il corso

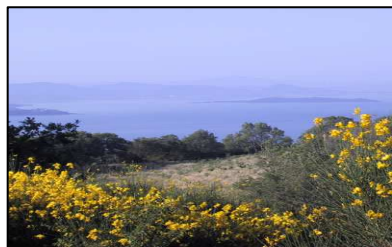
- 1) L'alimentazione macrobiotica, vegetariana, vegana e mediterranea. Prepariamo la zuppa di miso e il gomasio.
- 2) I cereali, lo yin e lo yang, la teoria dei cinque elementi. Prepariamo i primi.
- 3) Legumi e loro derivati; verdure e vari tipi di trasformazioni. Prepariamo i secondi.
- 4) Menu da viaggio per la gita di pasquetta con pranzo al sacco. Prepariamo i dolci.
- 5) La costruzione di una dieta personalizzata. L'attrezzatura in cucina. Il cibo che cura.

A fine corso verrà rilasciato un attestato di partecipazione

## → CAMMINARE

le escursioni

- 1) Passignano sul Lago, la cui Rocca fu edificata in età medievale mentre l'abitato si sviluppò fra il 500 e il 600.
- 2) Castel Rigone, esempio dell'architettura rinascimentale.
- 3) Lisciano Niccone, città medievale ambita dalle famiglie dell'epoca, i cui segni sono visibili nei ruderi di un imponente castello dell'XI sec.



### La Cucina Macrobiotica

portata in Italia da G. Ohsawa, si è fusa con la dieta mediterranea, proclamata dall'Unesco "patrimonio orale e immateriale dell'umanità". E' da 30 anni la cucina delle vacanze di Tra Terra e Cielo. In 6 giorni si comincia a vedere il cambiamento.



## → CONVIVIALITA'

insieme s'impara

**In una società sempre più individualista, una delle esperienze comuni alle proposte Tra Terra e Cielo è la vita conviviale.**

**Fare cose, camminare e mangiare insieme facilitano la relazione tra "sconosciuti", che diventano "amici" nel giro di pochi giorni.**

**In questa vacanza è possibile sperimentare ancor più la conoscenza, vivendo insieme 24 ore su 24, cucinando insieme, sentendosi parte, responsabili di vita e spazi comuni e dormendo in camere a più letti.**

## → DOVE

Panta Rei tutto scorre. E' il Centro che ospita la vacanza: **una grande cucina, la sala, il forno, il caminetto, le camere in legno e terra cruda, materiali e arredi naturali.**

40 posti nella struttura bioclimatica esposta a sud con **vista lago** in camere a 2, 4 e 6 letti con servizi condivisi. Altri 10 posti per esterni nell'agriturismo o albergo vicino.



### CHE SI FA?

Dopo colazione (fiocchi di cereali e latte di riso) si va a passeggiare nei paesi vicini. Si torna per il pranzo e dopo il giusto riposo, lezione di cucina e preparazione cena. La sera è dedicata agli scambi, alla convivialità e al progetto della giornata successiva. Tutti partecipiamo alla gestione della vita quotidiana e ai piccoli lavori della casa comune.

## → QUOTE

**6 giorni, 5 notti.** Pensione completa dalla cena del 21 alla colazione del 26 aprile 2011, **tutte le attività previste e non, pranzo di Pasqua.**

- \*\*\* Euro 380 a persona in camera a 6 letti.
- \*\*\* Euro 430 a persona in camera a 4 letti.
- \*\*\* Euro 480 in camera a 2 letti.
- \*\*\* Esterni euro 330

Bambini 0-3 anni gratis se non occupano posto letto. 3-12 sconto 30%.

Giovani di età (<26) e di spirito (>65) sconto 10%.

## → INFO

- ☎ 0583-356182, -77, 331-9165832
- ☎ www.traterraeciolo.it
- ☎ Trova Tra Terra e Cielo su Facebook
- ☎ Via di Chiatari 865/c - 55054 Bozzano (LU)

**TUTTI I PASTI SONO PREPARATI CON LA PARTECIPAZIONE DEGLI OSPITI!**

**TI ASPETTIAMO!**  
Stefano Tozzi:

*cucina*  
Maurizio Baldini:  
*camminare*  
Federica Ottanelli:  
*convivialità*  
Simone Gliori:  
*accoglienza*