



cucina naturale

Anno XVIII - N. 7
LUGLIO - AGOSTO 2007
2,90 euro

grigliate
sane, gustose
irresistibili

a tutto yogurt
piatti veloci
golosi e leggeri

L'ACQUISTO
DEL GELATO
E IN PIÙ
LE NOSTRE
RICETTE

la dieta fresca
buona e colorata

peperoni
estate
fantasia



silvio orlando
il cibo: un piacere tutto da condividere

Seppie e peperoni con
olive e menta
a pagina 16



9 771592 356004
Tecniche Nuvole - via Etna, 21 - 20137 Milano - ISSN 1120-3360
3568 Poste Italiane SpA - mensile - Sped. in a.p. D.L. 353/2003
(conv. in L. 2302/2004 n. 46) art. 1, comma 1, DCB Milano

Corso sui chakra e cristalli (PU)

Dal 21 luglio al 28 l'Istituto di Medicina Naturale di Urbino propone un corso residenziale-vacanza sulla conoscenza dei chakra, punti di energia del corpo, alla base della teoria dello yoga. Verranno fornite istruzioni personalizzate su esercizi di yoga, uso di estratti floreali, oli essenziali e utilizzo di cristalli e gemme. Ogni giornata della vacanza-studio sarà caratterizzata dall'analisi di ogni singolo chakra, studiato attraverso tutte le sue caratteristiche fisiche, energetiche, psicosomatiche, simboliche e sperimentato utilizzando colori, suoni. Si studiano mantra specifici e asana yogiche, con particolari meditazioni, riflessioni ed autoanalisi.

Info: tel. 0722351420

**Vacanza in relax (LU)**

Dal 21 luglio al 18 agosto in Alta Lunigiana, una zona ricca di prati e torrenti, Tra terra e cielo propone quattro settimane di immersione totale nella natura per abbandonare lo stress cittadino, con una sana alimentazione naturale e pratiche rilassanti come passeggiate a piedi, lo yoga e l'arteterapia e dormendo in semplici sistemazioni come la tenda o il bungalow. Ogni settimana (le prime due sono per chi ama camminare, le altre più stanziali) sono proposti corsi a sfondo ambientale o orientati a una crescita interiore. Soggiorni ideali per famiglie con bambini grazie alle attività semplici ed istruttive come quelle del giocattolaio Mario Migneco. Prezzi da 320 euro a settimana. Info: tel. 0583356182/96.

Vacanze al Mare Sane & Golose

con

**Imparare a mangiar bene (VT)**

L'associazione "La sana gola" propone vacanze al mare i cui temi centrali sono la salute e l'apprendimento di uno stile alimentare sano. Fino all'8 settembre, si possono trascorrere settimane al Villaggio Camping Europing di Tarquinia, con un programma ricco di attività: imparando tecniche di shiatsu e di massaggio, praticando yoga e frequentando mini corsi di cucina monotematici come quello sulle proteine vegetali, oppure corsi di "self healing" con Martin Halsey o su "Come rafforzare l'energia vitale e dimagrire" con Lino Stanchich. La quota base, comprendente i pasti e le attività, è di 235 euro alla settimana, a cui bisogna aggiungere una quota tenda o bungalow. Info tel. 0229419332

**In bici tra i castelli (PC)**

Pedalare nel verde e vedere apparire in lontananza un castello, che si fa pian piano più vicino, è un'esperienza unica, proprio come questa offerta dall'Associazione Castelli del Ducato di Parma e Piacenza: una "due giorni" in bicicletta (ma l'itinerario può essere percorso anche in auto). 170 divertenti chilometri tra castelli, borghi, boschi e itinerari alternativi, per cinque ore di pedalata (escluse soste e visite ai castelli) alle porte della "food valley" padana e a due passi dai gioielli dell'enogastronomia locale. Uno straordinario itinerario ciclistico che porta ai castelli del Piacentino, tra i meglio conservati d'Europa.

Info tel. 0521829055



La vacanza naturale IL MARE

Palinuro, Campania
16 giugno - 8 settembre

All'ombra del castello di Molpa, in vista dell'arco naturale, a due passi dalla spiaggia dove naufragò Palinuro, il nocchiere di Enea.



Svegliarsi all'alba per salutare il sole che sorge, camminare sulla spiaggia deserta, osservare le nuvole, scoprire la gioia della cura per se stessi guidati da maestri yoga, nutrire il corpo con la cucina naturale, trovare lo spazio per rilassare la mente.

Quota con tenda propria a partire da euro 245.

La vacanza selvaggia I MONTI

Pontremoli, Toscana
21 luglio - 18 agosto

Siamo nell'alta Lunigiana, Appennino tra Toscana ed Emilia. Una zona incontaminata, ricca di boschi, prati e torrenti.



La vacanza selvaggia è una proposta di immersione totale nella natura. La natura ed i suoi ritmi, convivialità e condivisione, divenire parte del tutto.

Quota con tenda propria: euro 320 in pensione completa



**Tra
Terra
e Cielo**



La vacanza consapevole

0583-356182, -96
segreteria@traterraeciolo.it
www.traterraeciolo.it