

# Séjour yoga & bien-être à Trequanda en Toscane du 12 au 19 mai 2024



Envie de prendre soin de vous et de goûter à la Dolce Vità en Toscane ?

Nous vous proposons un séjour printanier et ressourçant à l'Oliveto chez Françoise de Keuleneer qui nous ouvre les portes de son petit coin de paradis.

## Un programme tout en sérénité

### Une cuisine bio gourmande et vivifiante

En assistant à la préparation des repas, vous apprendrez (ou approfondirez) de façon simple et amusante les principes et les tours de main de l'alimentation vivante « à l'italienne ». Vous repartirez à la maison avec les recettes exquis de Françoise.

### Des soins relaxants et régénérants

Yoga, massages, bains en eaux thermales alternent pour vous détendre en toute sérénité.

### Des randonnées à la découverte des richesses naturelles et culturelles de la région

Nous arpenterons les sentiers et collines et découvrirons les beaux villages, les abbayes, les produits locaux,...

### Des moments de farniente

Paresser au bord de la piscine ou dans le beau jardin, se plonger dans un roman sur l'une des charmantes terrasses ombragées ou méditer devant des paysages époustouflants de beauté.



## Exemple d'une journée-type :

- 8h : Réveil, jus de citron détox, tisane, préparation du PDJ
- 8h30-10h : Séance de yoga du matin
- 10h : Petit déjeuner bio, fruits du potager
- 11h : Balade, farniente ou visite culturelle
- 12h30/13h : Préparation du déjeuner et déjeuner
- 15h30 : Activités variées au choix (promenades, visites, massage,...)
- 17h-18h30 : Séance de yoga du soir
- 19h : Préparation du dîner
- 20h : Dîner

## Un lieu enchanteur



L'Oliveto est situé à 30 minutes de Florence ou de Sienne. Ce domaine enchanteur est situé au cœur des collines siennoises.

Solidement assise sur une douce colline, cette ancienne métairie dont les origines remontent au 15<sup>ème</sup> siècle s'articule autour d'une jolie cour intérieure surplombée d'un colombier. Luxueusement restaurée dans le respect de l'architecture locale et des techniques traditionnelles, elle allie charme intemporel et confort contemporain. Des terrasses ombragées et un jardin fleuri aux multiples recoins invitent au repos et au farniente, immergés dans l'un des plus somptueux paysages de Toscane.

Une énergie sereine puissante et régénératrice émane de cette terre généreuse. Cultivée biologiquement avec amour selon les principes de la permaculture, la terre produit une huile d'olive exquise, des légumes savoureux et des fruits gorgés de soleil.

## Informations pratiques



- Le séjour revient au prix forfaitaire de **1.500 € par personne en chambre double et de 1700 € en chambre simple (8 jours, 7 nuits)**.

Le nombre de participants est limité à 10 personnes.

Ce prix comprend **includ**

- **L'hébergement** en chambre double ou simple (draps, serviettes, peignoir et serviette de piscine fournis). Les chambres sont grandes (au choix, 2 lits simples ou 1 lit double), luxueusement équipée, chacune disposant d'une salle de bain privative.
- **La pension complète** : les repas sont préparés à base d'aliments bio, en principe sans gluten ni produits laitiers, préparés ensemble.
- **Deux séances de yoga par jour** à l'intérieur ou à l'extérieur en fonction du temps. Le matériel de yoga est disponible sur place.
- **Deux demi-journées de promenades guidées.**

Prestations complémentaires possibles : massages, thermalisme, visite culturelle guidée, équitation.

### • Pour arriver

- Les aéroports de la région sont Perugia, Florence, Pise, Bologne et Rome. Perugia et Florence sont distants d'1h15 en voiture, Pise, Bologne et Rome de 2h15.
- Les gares les plus proches sont Asciano-Monte Oliveto Maggiore et Sinalunga (env. 15 min. en voiture). Elles ne sont pas desservies par des trains directs. Camucia (35 min), Terontola (40 min) et Arezzo (45 min) sont directement sur la ligne Florence-Rome.
- L'Oliveto se trouve à peine à 20 min en voiture de la sortie Valdichiana-Bettola sur l'autoroute A1.

## Inscription et renseignements complémentaires

Dominique de Garady, T. +32 478 78 23 15 - [Dominique.degarady@gmail.com](mailto:Dominique.degarady@gmail.com)

L'inscription ne sera définitive qu'après réception des arrhes (500 €) sur le compte BE 45 0631 4008 3189 de Dominique de Garady avec la mention Réservation Oliveto + votre nom. Merci d'indiquer si vous souhaitez être logé(e) en chambre simple ou double.

Le solde sera versé 45 jours minimum avant le début du séjour sur le même compte

### Annulation

Pour couvrir le risque d'annulation de votre part, nous vous recommandons de souscrire une assurance NO GO chez Europassistance, qui couvre l'annulation en cas de force majeure.

Les arrhes ne seront remboursées que dans les cas où le projet est annulé par les organisateurs.

