



# SÉJOUR La Dolce Vita

**du 10 au 16 Juillet 2022**

**Pilates - Stretching Postural® - Rolfing® en Toscane**

Nous vous proposons de venir goûter à la **Dolce Vita** dans un lieu paisible lové au cœur de la **Toscane**, dans les environs de la Maremma. Baigné dans une nature sauvage, à quelques minutes de sites archéologiques étrusques, à proximité de termes, de lieux chargés d'histoire, **un ancien mas entouré d'oliviers avec piscine** sera le cadre idéal pour un séjour bien-être.

Notre programme vous permettra de découvrir ou d'approfondir vos pratiques de **Pilates** et de **Stretching Postural®**, tout en découvrant d'autres registres, comme par exemple le **Rolfing®**. Seront également inclus des temps de loisirs partagés ensemble, liés plus particulièrement à la **gastronomie locale** et à la nature si riche dans cette région.

Nous prévoyons également de grandes plages de liberté qui permettront à chacun de profiter de l'infrastructure du lieu, comme par exemple sa piscine, ou de faire du tourisme dans les environs.

Les repas proposés pendant le séjour seront ceux d'une **cuisine traditionnelle** saine, gourmande et naturelle à base d'**ingrédients exclusivement locaux**.

L'hébergement est en chambres de 2/3 personnes, avec salles de bains privées.



## TARIF

950 € comprenant le logement en pension complète pour 6 jours, + les pratiques corporelles, + une dégustation de vins, + un atelier de cuisine, + une randonnée guidée pour assister au coucher du soleil.

Le voyage et les transferts sont non inclus.

## DATES

Arrivé le dimanche 10 Juillet à partir de 15h00 (début des activités à 18h00).  
Départ le samedi 16 Juillet à partir entre 14h30 et 15h30.

## LE LIEU

Agriturismo Perucci di Sopra  
Podere Perucci di Sopra, Montorgiali 58054 Scansano (GR)  
<https://www.agriturismoperuccidisopra.com/>

## TRANSPORTS

Par la route à 20 minutes de Grosseto. En avion jusqu'à l'Aéroport de Pise, possibilité ensuite de louer une voiture ou de prendre le train jusqu'à la ville de Grosseto ; une navette pourra venir vous chercher sur demande, avec un supplément.

## INSCRIPTIONS

Camilla Gotta - [cgrevelespace@yahoo.fr](mailto:cgrevelespace@yahoo.fr) / 06.66.35.86.95  
Hélène Jouve - [contact@helenejouve.com](mailto:contact@helenejouve.com) / 06.61.89.20.01

