

## Lunedì 3 Luglio

Ore 8.00 - 9.00: Qi Gong - Tai Chi Chuan

Ore 21.30 - 22.30: Tecniche di rilassamento (Roberta Chianello)

## Martedì 4 Luglio

Escursione e lezione al tramonto al mare

Partenza ore 15.00

Ore 19.00 - 20.00: Qi Gong - Tai Chi Chuan

## Mercoledì 5 Luglio

Ore 8.00 - 9.00: Qi Gong - Tai Chi Chuan

## Giovedì 6 Luglio

Escursione a Cava Carosello

Partenza ore 8.00 / rientro ore 12.00

Ore 21.30 - 22.30: Tecniche di rilassamento (Roberta Chianello)

## Venerdì 7 Luglio

Ore 16.00 - 17.00: Qi Gong - Tai Chi Chuan

Ore 17.00 in poi: Condivisione esperienza (Margherita Augello)

## Sabato 8 Luglio

Lezione all'alba (spiaggia di Eloro)

Ore 6.00 - 7.00: Qi Gong - Tai Chi Chuan

Ore 20.00: Cena conviviale e saluti

## La piscina

La piscina  
circondata dai pini

Il giardino all'ombra  
dei pini e le amache

I giochi all'aperto per i  
bambini

## Sala per le attività

L'area pic-nic con barbecue

Free wi-fi

Terra di Pace è anche un pò  
Fattoria. Amiamo gli animali e  
la loro presenza ci conforta, ci  
rallegra, ci rende più calmi.

Abbiamo asini, galline, tac-  
chini, cani e gatti, tanti uccelli  
liberi e il loro canto nell'aria.

Se volete portare il vostro ani-  
male con voi in vacanza sa-  
remo molto felici di ospitarli  
insieme a voi, in camera e liberi  
di circolare per l'Agriturismo.

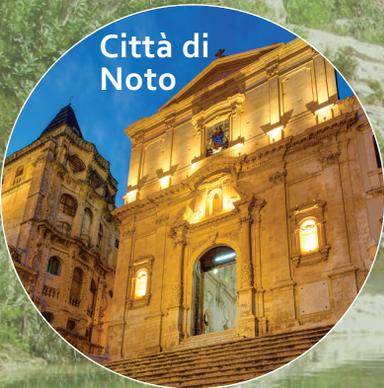
## Il ristorante

# Luoghi da scoprire

La natura dipinge per noi, giorno dopo giorno,  
immagini di infinita bellezza.

*(John Ruskin)*

**Città di  
Noto**



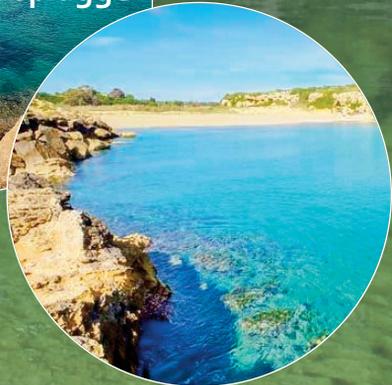
**Cava Carosello**



**Le spiagge**



**La riserva di Vendicari**



# Le sistemazioni

## CAMERE

(max 2 persone)

con letto matrimoniale - bagno autonomo, climatizzazione (caldo/freddo) e veranda.



## APPARTAMENTI

(max 3 persone)

con letto matrimoniale e letto singolo nello stesso ambiente, angolo cottura - bagno autonomo, climatizzazione (caldo/freddo) e veranda.

## COTTAGE

(max 4 persone)

camera da letto con letto matrimoniale e letto singolo, soggiorno con angolo cottura e letto singolo - bagno autonomo, climatizzazione (caldo/freddo) e veranda



# Qi Gong - Tai Chi Chuan

La vacanza biOlistica proposta, è un percorso che unisce le bellezze del territorio, la buona cucina, le escursioni, le tecniche di rilassamento e le lezioni di **Qi Gong e Tai Chi Chuan**.

*Il Qi Gong e il Tai Chi Chuan sono arti antiche che aiutano a ritrovare la calma e favoriscono l'armonia tra corpo, mente e spirito.*

## Qi Gong e Tai Chi Chuan

Maurizio Bilardello

*Rallenta, respira, tutto  
si illumina e prende forma.*



Maurizio Bilardello pratica Qi Gong e Tai Chi Chuan da oltre dieci anni e insegna da circa tre anni.

Il Tai Chi Chuan proposto è dello stile Yang.

Queste pratiche sono considerate discipline olistiche che possono essere praticate a qualsiasi età.

*Di seguito, il programma dettagliato delle lezioni e delle escursioni inserite nella vacanza proposta.*