



## #vadoinvacanzadentrotime

### Il programma

#### 20/8 e 17/9

- Ore 16:30 Ritrovo all'Eco Resort Hotel La Casella, antico feudo di campagna, a Ficulle (TR) \*  
<https://www.lacasella.it>  
Incontro e saluto di benvenuto con brindisi e presentazione del soggiorno  
Sistemazione nelle stanze
- Ore 18.30 Sound healing: bagno sonoro con gong e monocorda. Esperienza unica per scoprire il profondo potere curativo del suono e delle vibrazioni armoniche
- Ore 20.00 Cena 'vitariana'  
Quattro chiacchiere nel Giardino degli Umani, alla riscoperta della conversazione perduta

#### 21/8 e 18/9

- 8:00-10:00 Colazione 'vitariana'  
Chakra breathing Meditation: esercizi di risveglio e ricarica energetica
- Ore 10:00 Prima sessione di life coaching con Corrado Ceschinelli: tra conoscenza e consapevolezza, la via del benessere totale.
- Ore 13:00 Pranzo con tipicità genuine locali e piatti funzionali
- Ore 15:30 Visita a La Scarzuola, la magica 'città ideale' del visionario architetto Tommaso Buzzi, nascosta nel cuore della campagna umbra. Un gioiello architettonico che è la metafora del viaggio stesso nella storia dell'umanità.
- Ore 19:00 Aperitivo Tutta Salute con l'Orvieto Classico ed estratti di verdura e frutta
- Ore 20:00 Cena e musica immersi nella Magia del Bosco

#### 22/8 e 19/9

- 8:00-10:00 Colazione 'vitariana'  
Rebirthing e riconnessione al respiro armonico naturale per riequilibrare pensieri e emozioni
- Ore 10:00 Seconda sessione di life coaching con Corrado Ceschinelli: dalla teoria alla pratica, strategie di cambiamento emozionale e dello stile di vita, con focus su detox e digiuno intermittente
- Ore 12.30 Brunch in "piazzetta" con specialità locali
- Ore 14:30 Condivisione riflessiva di chiusura
- Ore 16.30 Termine dell'esperienza, saluti e rientro a casa

A persona in camera doppia: € 520,00

Supplementi DUS: € 100.00

---

1\* La Casella, Strada la Casella, 4, 05016 Ficulle (TR)

*Su richiesta possibilità di trasferimento da Stazione Ferroviaria di Fabro/Chiusi/Orvieto*

*Su richiesta possibilità di prolungamento del soggiorno – informazioni in Agenzia*