

L'ARTE DI ESSERE FELICI

Immersi nel verde della Val di Noto, i nostri ospiti, potranno prendersi una pausa dalla routine, in un luogo in cui il tempo sembra essersi fermato e godere di un weekend all'insegna del relax, perfetto per rigenerare il corpo e la mente.

L'arte di essere felici è il titolo del laboratorio che sarà offerto agli ospiti di Dimora delle Balze. Quest'esperienza si propone di svelare alcuni suggerimenti per condurre uno stile di vita attento alla salute e al benessere, attraverso scelte e accorgimenti che possono diventare parte della nostra vita quotidiana.

Il laboratorio avrà durata di 3 giorni: dal 15 al 17 maggio 2020. Durante queste giornate gli ospiti avranno la possibilità di partecipare ad una cena, offerta dalla proprietà, preparata seguendo i suggerimenti di *Stella Bonomo*, amante della natura, appassionata di cucina naturale e di uno stile di vita il più possibile autentico e green.

Stella condividerà con i nostri ospiti consigli sull'alimentazione e ricette semplici, adatte alla vita di tutti i giorni. Scopriremo con lei spunti per ritrovare un contatto con la natura e un ritorno alla semplicità attraverso "idee green" che riflettono la filosofia ecosostenibile della nostra tenuta.

Per imparare a condurre una vita in armonia con noi stessi e con l'ambiente che ci circonda abbiamo invitato l'insegnante di yoga internazionale Martina Sergi. Martina è una insegnante certificata RYT500H.

Credo che la salute e il benessere di ognuno di noi siano inestricabilmente collegati con la salute e il benessere del nostro pianeta.

B.Johnson

IN CUCINA CON STELLA BELLOMO

"Life Lover & Mamma Green" così si definisce Stella, un'instancabile creativa, un'artista delle idee sempre al lavoro. Amante della natura, si dedica agli studi sull'alimentazione e alla cucina naturale, dando vita sul suo blog a "ricette green", semplici e gustose, adatte alla vita di tutti i giorni. Molto attenta al tema dell'ecologia, Stella, prende parte al progetto *mangio zero waste*, che si propone di illustrare l'efficacia di un'alimentazione sana e naturale a 360 gradi, nel rispetto del nostro pianeta.

YOGA CON MARTINA SERGI

Martina è un'insegnante internazionale di yoga, coautrice del libro *Smart Yoga*, imprenditrice e content creator con seguito in tutto il mondo. Specializzata in Yoga Vinyasa, Martina, durante le sue lezioni, cerca di trasmettere tutta la sua energia positiva, fisico e anima diventano una cosa sola permettendoti di ritrovare la sintonia con il tuo io più profondo e con l'ambiente che ci circonda.

PROGRAMMA "L'ARTE DI ESSERE FELICI"

Il Laboratorio *L'arte di essere felici* avrà una durata di tre giorni, dal 15 al 17 Maggio 2020.

Venerdì 15 maggio 2020

Gli ospiti di Dimora delle Balze parteciperanno ad una cena, offerta dalla proprietà, preparata seguendo gli attenti consigli di Stella Bellomo che collaborerà con il nostro Chef. I protagonisti dei piatti saranno i prodotti raccolti direttamente della nostra terra certificata Bio.

Sabato 16 maggio 2020

Durante la giornata di sabato, Stella, condividerà con i nostri clienti suggerimenti e idee per una cucina naturale, attenta allo spreco e alla salute ma senza rinunciare al gusto. Gli ospiti potranno sperimentare in prima persona la preparazione di un gustoso healthy lunch e due dolci, durante la cooking class che si terrà nel pomeriggio.

Domenica 17 maggio 2020

Il risveglio di domenica mattina sarà accompagnato da Martina Sergi che terrà una lezione di Yoga Vinyasa per i nostri ospiti. Circondati dalla natura incontaminata e una vista mozzafiato sulla Val di Noto, Dimora delle Balze regala un'occasione unica per rigenerare il corpo e la mente.