

La Toscana e le Donne

SUGGERIMENTI PER DONNE IN VIAGGIO



Una donna che segue l'istinto, protagonista dei propri sogni, che ritrova spazio e tempo ed approda in Toscana. **Benvenute in Toscana** è pensato così, alla ricerca dei desideri di donne libere, indipendenti e romantiche, donne che amano viaggiare e confrontarsi, coccolarsi e regalarsi un viaggio, un momento di piacere, un'aspirazione all'emozione e alla conoscenza.

Benvenute in Toscana, benvenute in una terra che ha pensato questa possibilità, ritagliando su misura proposte per coloro che viaggiano da sole, con i figli o con altre amiche. Le donne che verranno incontreranno l'attenzione e l'accuratezza di un insieme di strutture selezionate, con programmi e proposte differenziate, con offerte speciali, sconti per cure estetiche, trattamenti termali, eventi culturali.

Pensate alla vacanza che vi attende, ai giorni che vi regalerete, pregustate la vostra esperienza toscana estraendo dalla fantasia un nome, una località, un percorso che vi ispira e che ha suscitato la vostra attenzione. Poi dimenticate tutto il resto. Ad organizzare un soggiorno ricco di emozioni ci sono loro, le imprenditrici che hanno aderito a **Benvenute in Toscana**.

Sapevamo che con il loro aiuto avremmo potuto offrire molto: una terra ricca e aperta, accogliente e generosa con chi vuole comunicare e riscoprire le cose che contano.

Del resto quale migliore approccio ai tesori della regione di quello espresso dalle donne e dalla loro sensibilità?

Avrete la possibilità di avvicinare mondi diversi, dallo splendore delle città dei Medici agli infiniti piccoli centri, nascosti e avvolti dal fascino di una narrazione senza fine.

Una tessitura fitta, densa di emozioni, in cui l'arte lascia spazio al paesaggio, ed i sapori della cucina sono lo spunto per conoscere territorio, culture e tradizioni. Nel progetto **Benvenute in Toscana** cambiano le regole, regna un altro linguaggio, quello del rilassamento, del riposo, ma anche della scoperta, della ricerca, del piacere, il tutto concepito e misurato sui vostri desideri.

Il progetto si dispiega attorno ad alcune aree tematiche:

- **Conoscenza e apprendimento**
- **Vacanze attive**
- **Mondanità**
- **Benessere, spiritualità e meditazione**
- **Ecologia e Ruralità**

Temi che assumono il valore di concetti di fondo, di possibilità da approfondire con spazi e tempi dedicati, a misura di donna appunto.

Lasciatevi guidare e conoscerete una Toscana unica dove vi parlano l'armonia e l'equilibrio, i colori che evocano desideri e panorami che richiamano sensazioni.

In questo scenario potrete vivere la vostra vacanza, sempre più protagoniste, sempre meno spettatrici.

La donna che viaggia con i figli troverà l'appoggio di strutture e di personale ad hoc, con proposte studiate per i bambini, potrà "magari anche in compagnia di amiche" festeggiare un evento, realizzare un soggiorno personalizzato, dedicarsi allo shopping e alla mondanità, alla vita culturale come a quella più salutista, ai percorsi di trekking in bici a cavallo.

I pacchetti turistici prevedono esperienze di vario genere, dalla giornata dedicata al relax in un centro termale alla visita di una cantina con degustazione, dal corso di cucina locale alla passeggiata nei boschi o nei parchi naturali, una cena in un ristorante tipico per assaggiare il sapore della tradizione ed uno spettacolo a teatro o in piazza seguendo "il cartellone" del periodo e della città visitata.

I soggiorni sono pensati anche per coloro che vogliono imparare qualcosa di nuovo: sono previste attività che iniziano la mattina, con tutta la calma necessaria per potersi rilassare e dimenticare i ritmi frenetici del viavai quotidiano, fino a giungere a sera, per potersi attardare nei tanti locali che offrono non solo cucina ma anche spettacoli di tutti i generi.

L'ospitalità prevista da **Benvenute in Toscana** è negli alberghi, nelle residenze d'epoca, negli agriturismi e nei bed & breakfast che aderiscono all'iniziativa.

Per assaggiare la cucina preparata secondo le tradizioni toscane si può cenare pranzare nei ristoranti di *Vetrina Toscana a Tavola*.

Un progetto tutto al femminile dove, tra l'altro, molte strutture alberghiere coinvolte, e molte delle proposte sono pensate e gestite da donne.

Non si finisce mai di imparare



Benvenute in Toscana, benvenute a tutte le donne che amano conoscere, che vogliono andare al di là della superficie ed immergersi nelle profondità della cultura, nelle pieghe dei saperi più antichi. Questa terra, lo sapete, può offrirvi molto. La Toscana, terra di Leonardo e di Michelangelo, con i suoi tesori inestimabili è una delle perle della cultura europea, una ricchezza antica e multiforme. Provate a scegliere un tema, una passione che avete e che vorreste coltivare. Potrete spaziare in un mare veramente grande: vi interessa l'arte e il restauro? Bene preparatevi, potrete frequentare corsi di pittura e acquarello immerse nella campagna - per fissare quelle immagini già immortalate dai viaggiatori dell'Ottocento - oppure dedicarvi a corsi di decoupage e stencil, per non parlare della grande tradizione del restauro e dell'affresco. Quei corsi vi porteranno a scoprire i segreti di un'antica tecnica del restauro e vi permetteranno di meglio comprendere i capolavori che si ammirano agli Uffizi o in Santa Maria della Scala. Se avete una certa inclinazione per la scrittura creativa - ci sono anche seminari di tre giorni validi come corso di aggiornamento per insegnanti -, la fotografia o il cinema, troverete lo spazio per coltivarli.

Le attività artigianali sono iscritte profondamente nel codice genetico di questa terra, e le ritroviamo sotto forma di altre interessanti proposte: corsi di tessitura per conoscere la sua evoluzione nel corso dei tempi, corsi di ricamo - un ritorno al passato tra racconti di vecchie ricamatrici, osservazione di antichi merletti e lezioni di tecnica - disponibili anche sotto forma di mini corsi, tre ore per imparare a ricamare le vostre iniziali seguendo differenti stili. Anche il corso di ceramiche prevede un itinerario composito, con una proiezione di diapositive su oggetti decorati e poi lezioni sulle differenti tecniche, a colombino, a lastra, a stampo.

Corsi di composizione floreale, laboratori del gusto - con mini corsi di degustazione di olio e vino -, giornate dedicate agli antichi rimedi e all'affascinante mondo dell'erboristeria. In questo caso trascorrete ore piacevoli passando da una passeggiata sulle colline, in mezzo alle coltivazioni di lavanda e biancospino, alla visita degli stabilimenti con l'osservazione del trattamento delle erbe. Insomma sarete partecipi di tutto il percorso: dalla raccolta fino al prodotto finito, con visita anche al museo sulla storia dell'erboristeria.

Se siete invece propense a dedicarvi alla danza fra le tante opportunità si rivela anche un insolito corso di tango, all'interno della annuale manifestazione "festival tango world" .

Un'altra divertente occasione per imparare le danze tradizionali, i canti e gli

strumenti della musica popolare, l'uso delle piante officinali, la tessitura con telai a mano, è il Festival "Sentieri Acustici", che si svolge ogni anno nella seconda metà di agosto sulla Montagna Pistoiese.

La ludoteca per bambini, dove anche i piccoli sapranno affinare le loro capacità e i loro talenti, è sempre compresa nel pacchetto mamma-bambino.

Qualsiasi possibilità è aperta, scegliete il vostro dominio e si apre un universo di possibilità.

Il progetto ***Benvenute in Toscana*** nasce proprio dalla sensibilità della Regione e della sua componente al femminile, imprenditrici e organizzatrici di eventi che si rivolgono ad ogni singola donna che con diverse sensibilità e sfumature cerca una propria strada alla vacanza e al divertimento. Apprendere viaggiando, la vera meta di chi parte, la grande possibilità di ogni vero conoscitore.

Potreste riscoprire Siena con una guida alla città meno nota, raccontata tra aneddoti e fatti storici dei suoi personaggi più rappresentativi, oppure percorrere un itinerario insolito e sconosciuto ai più: una visita all'area etrusca di Pitigliano e dell'alta maremma incrociando i siti archeologici dedicati alle divinità femminili, la scoperta della pittura di mandala e della scrittura creativa, un viaggio nell'energia e nella saggezza delle innumerevoli forme di divinità dell'amore, della maternità e del cambiamento.

Un'altra possibilità, scoprire la Toscana attraverso i suoi personaggi più illustri. A Torre del Lago la casa di Giacomo Puccini vi mostrerà il pianoforte che senti nascere "Manon Lescaut", la "Madama Butterfly" e gran parte della "Fanciulla del west".

Approdate a Pienza e vi perderete in via dell'amore, a San Gimignano - la Manhattan del Duecento -, e poi Lucca attraverso i percorsi della scultura. In questo caso incontrerete un itinerario inedito con una guida specializzata che vi condurrà, attraverso la vita di Ilaria del Carretto, alla scoperta della città e delle maggiori opere scultoree, vi verrà proposta la lezione di un noto scultore, degna introduzione ai grandi segreti sull'arte della materia.

Tanto per non perdere il ritmo



Benvenute in Toscana, benvenute a tutte le donne che amano muoversi, tenersi in forma, coltivare corpo e mente in un contesto paesaggistico straordinario.

Vi aspettano più di seicento chilometri di costa, le montagne dell'Appennino, le dolci colline che digradano dolcemente, e poi fiumi e verdi valli: un contesto che può fare da sfondo a tutte le attività, ad una qualsiasi delle passioni che vorrete praticare.

Le possibilità sono infinite, gli abbinamenti tra sport e turismo riservano sorprese indimenticabili. Per quanto concentrate sarete nello sforzo agonistico non potrete fare a meno di gettare uno sguardo su tutto ciò che vi circonda, amplificando emozioni, moltiplicando ricordi.

Per tutte le donne che anelano la vacanza ed il rilassamento, ma che dopo un paio d'ore di ozio si sentono come prigioniere, abbiamo ricette interessanti.

Che ne dite di un corso che unisce movimento con apprendimento nel contesto dell'isola di Capraia? Ebbene potrete apprendere la difficile

arte della fotografia naturalistica, mentre nella vicina isola di Giannutri vi verrà proposto un corso di birdwatching, oltre alla ghiotta opportunità di visitare la Villa romana e imparare a cucinare il pesce alla maniera delle ristoratrici dell'isola.

Per coloro che sono in perenne movimento ci sono proposte di trekking a piedi nelle città d'arte come Siena, e in bicicletta lungo le strade bianche disseminate nella spettacolare campagna delle Crete. Ma anche la visita ai castelli, una carrellata sulle antiche vestigia dalla Lunigiana al Chianti.

Per molte donne attività si coniuga con natura; in questo caso il trekking diventa escursione per valli, promontori e canyon. In Garfagnana - scrigno verde integro e appartato - è possibile programmare delle camminate di ventiquattro ore o dei viaggi a piedi di dieci giorni.

Alcuni pacchetti per amazzoni propongono escursioni a cavallo con guide ambientali esperte in grado di rivelarvi ogni minimo dettaglio, e per le attive-ma-non-troppo c'è la possibilità di esplorare le antiche fortezze medievali con dei potenti fuoristrada. Per le più esclusive e a la page alcuni golf club della regione propongono dei fine settimana all'insegna dello sport, dell'eleganza e del relax.

Le amanti dei brividi dell'avventura avranno a disposizione le escursioni nelle gole modellate dalle acque tempestose nei calcari dell'Appennino, adeguatamente scortate da guide professioniste.

Per le più meditative invece abbiamo pensato ad un pacchetto che unisce l'attività fisica alla spiritualità: il trekking che si dispiega in Val Tiberina organizzato sulle tracce di San Francesco, toccando il Santuario della Verna e altri conventi e passando per piccoli paesi come la Montagna, piccola frazione di origine Longobarda.

Un tocco di dolce vita alla toscana



Benvenute in Toscana, benvenute a tutte le donne che amano trascorrere piacevolmente il loro tempo, indecise tra spettacoli, rappresentazioni, mostre nei numerosi centri d'arte, magari intervallati da una bella cena in un localino ad hoc e da qualche spassoso shopping in centro.

In Toscana non vi annoierete. Prendete una cartina geografica della regione e troverete solo l'imbarazzo della scelta. La lista delle località invitanti cresce a dismisura, anche in questo caso la decisione spetta solo a voi, alle vostre preferenze, alle vostre attese, di più, al vostro stato d'animo. Vi sentite in vena di follie o questa vacanza è dedicata alla cultura e all'intelletto? Sfarzo e lusso o borgo medievale e conversazioni al lume di lanterna? Vetrine rutilanti di grandi firme o botteghe artigiane di piccole perle?

Insomma guardatevi dentro e scegliete la destinazione, la Toscana offre se stessa e si modella ad ogni componente, ad ogni piega del nostro essere. Firenze vi aspetta con l'eleganza dei suoi alberghi, con programmi personalizzati, parrucchiere, personal trainer, massaggi e ovviamente shopping tour con la segnalazione delle botteghe artigianali selezionate, che custodiscono ancora i segreti di una produzione antica.

Se invece preferite le atmosfere più rilassate di celebri località come Montecatini, Viareggio o Forte dei Marmi il vostro shopping potrà essere accompagnato da una serata speciale a Torre del Lago sulle note delle melodie pucciniane. Shopping per tutti i gusti: se non potete fare a meno dell'alta moda vi verranno incontro le prestigiose boutique delle strade più famose – per le più indecise alcuni pacchetti prevedono anche il “personal shopper” –, se invece amate andare per mercati alla ricerca dell'occasione del secolo, sarete fornite di indicazioni adeguate per i mercati più invitanti abbinando gli acquisti con le altre offerte del territorio. Qualora vi troviate in Versilia non perdetevi l'opportunità di un salto a Pietrasanta, cittadina di botteghe d'arte e di mostre di scultura all'avanguardia, dove si respira un'atmosfera internazionale nei caffè che si affacciano sulla piazza principale; e, se la materia vi appassiona, le Alpi Apuane sono uno spettacolo assoluto, un'ascesa verso il bianco di autentiche cattedrali di roccia nuda che corrono parallele al mare, con l'imponenza delle cave di marmo da cui lo stesso Michelangelo estrasse la sua materia per il David. Alle molte signore che amano l'antiquariato segnaliamo appuntamenti sul tema con diversa intonazione: dal mercatino delle cose del passato di Greve in Chianti alle mostre di Arezzo, Cortona, Lucca e Firenze. Ad Arezzo poi è stata pensata “La notte rosa”, un

evento dedicato totalmente alle donne. Incontri con scrittrici, con le donne della politica, e le donne della cucina e del vino a cui si affianca un vero e proprio raduno internazionale di mime, giocoliere, clown, artiste di strada provenienti da tutto il mondo.

In un'atmosfera di rilassamento e di dialogo fra letture di collettive e musica, intrattenimento e racconti di antiche leggende attorno al fuoco o sotto una quercia secolare di un agriturismo. Firenze potrà poi offrirvi il contatto con alcuni ateliers e laboratori dei suoi famosi artigiani, come la bottega dei trucchi teatrali aperta fin dal 1720, o l'Antica Farmacia in Santa Maria Novella che alzerà il velo sui segreti della preparazione di profumi e medicinali. Per culminare poi con uno dei cuori pulsanti della regione, l'autentica tradizione fiorentina dell'artigianato e dell'alta moda – il Tuscany style da sempre sinonimo di raffinatezza e buon gusto – con un inevitabile "Outlet tour" alla ricerca della qualità al giusto prezzo.

Mondanità, cultura, shopping, spettacoli, tour gastronomici, tutto questo vi attende, il giusto mix createlo con **Benvenute in Toscana.**

Volersi bene



Benvenute in Toscana, benvenute a tutte le donne che amano se stesse, che coltivano la propria interiorità così come il proprio fisico, ricercando un percorso di equilibrio tra benessere e spiritualità.

Donne come voi hanno pensato soluzioni al femminile, le più adatte, le più vicine ad i vostri tempi ed alla vostra sensibilità.

Non è stato difficile, è stato sufficiente ascoltare la voce della terra, i suggerimenti che venivano da lontano, dai racconti, dalle tradizioni antiche di chi ci ha preceduto e modularli con le esigenze di una protagonista contemporanea, una donna sempre più attiva e sempre più selettiva.

La Toscana è armonia, armonia di paesaggi, di colture e di tradizioni, benessere fisico e spirituale che nasce a prima vista per il solo fatto di viverla e di lasciarsi prendere dai ritmi dettati dalla natura, dalle stagioni, dalle variazioni del sole e della luna.

Le proposte spaziano, appunto, poiché il territorio è vasto nelle sue dimensioni e nei suoi significati.

Vi aspettano meditazione e relax sulle pendici dell'Amiata, la montagna sacra, con pacchetti per chi ama le coccole, come alle Terme San Filippo, da alternare ad itinerari naturalistici nelle viscere del vulcano magico. O nell'atmosfera sospesa del Casentino, terra di boschi infiniti e monumenti della fede, di silenzi profondi dove regna il linguaggio della riflessione e del raccoglimento.

Il programma di Accoglienza riguarda donne che viaggiano sole o in gruppo nei centri benessere, con pacchetti settimanali - ma anche semplici week-end - dedicati alla cura del corpo o della mente. Potrete allora pensare alla soluzione delle acque e dei loro prodigiosi effetti, un benessere naturale che trova nella tradizione termale millenaria uno dei momenti di forza più persuasivi. A Montecatini e Monsummano vi attendono i bagni nelle acque sulfuree delle piscine termali dove trascorrerete la giornata in accappatoio tra una maschera di bellezza ed un massaggio rilassante.

Se l'obiettivo è quello di rilassarsi cullate da un paesaggio di incomparabile bellezza i programmi in Terra di Siena lasciano imbarazzati per l'ampia scelta, con soggiorni in agriturismo o hotel combinati ad itinerari attraverso terme ricche di storia come Bagno Vignoni, Petriolo, San Filippo o altre come Rapolano, Montepulciano, Radicofani e San Casciano dei Bagni, insieme alla nota Chianciano Terme, scenario scelto da Fellini per il film Otto e mezzo dove visitare anche il Museo dedicato alle acque.

Alcuni pacchetti prevedono anche una full immersion nei massaggi tradizionali cinesi Tui-Na, accompagnati da aromaterapia per il viso e bagni nei vapori a 34°; per le più pigre alcune strutture mettono a disposizione noleggio auto con autista. Per le più curiose ci sarà la possibilità di dedicarsi a corsi di vario genere: sull'utilizzo dei Fiori di Bach, delle piante aromatiche, degli oli essenziali per l'aromaterapia, di Feng Shui e di altre tecniche del benessere.

La Lunigiana ha organizzato gli olos-day, trattamenti completi per chi non ha molto tempo, tanto che nell'arco di una giornata si può provare il pacchetto benessere, antistress orientale, cioccolatoterapia, vinoterapia, disintossicante.

Se avete sentito parlare di medicina estetica biologica sono a disposizione soluzioni estetiche naturali, efficaci e sicure per la salute. Se invece volete sapere quale fosse la realtà di una giornata al femminile in epoca preistorica potrete sempre approfittare del "donna sapiens", una visita guidata al parco culturale delle grotte

dell'area apuana con lezione e dimostrazione delle attività di lavoro femminile come: tessitura, ceramica, arte, macinazione cereali, preparazione del pane, ed anche vivere l'emozione di conoscere la storia attraverso il programma "Donne d'Etruria: alla scoperta di abbigliamento, acconciature, ornamenti, trucco e stile di vita" .

Se avete in mente qualcosa di più intenso l'isola di Capraia si offre in tutto il suo splendore per mettere in pratica, sotto la guida di veri maestri, le tecniche di meditazione yoga, shiatsu e Qi Gong: ritrovare se stessi a contatto con gli elementi della natura fra terra e mare.

Un pieno di natura e di energia pura

Benvenute in Toscana, benvenute a tutte le donne che conoscono il valore della natura, che avvertono il respiro della terra, il movimento del paesaggio. Che

sanno interpretare i lineamenti delle montagne, la meravigliosa enormità del mare, i preziosi lasciti delle nostre tradizioni. Qui in Toscana ecologia e ruralità giocano un ruolo di primo piano. Appena giunte provate solo a guardare, certi panorami sembrano frutto della mano di un genio, di un grande pittore. In questo caso gli artisti sono coloro che questa terra l'hanno coltivata rispettandone identità, contenuti e storia.

In alcune isole dell'arcipelago toscano vengono proposti corsi di fotografia naturalistica e di osservazione degli uccelli – il gabbiano corso, il passero solitario, il corvo imperiale – corsi per imparare a riconoscere la natura a dare un nome a piante e uccelli, a interpretare i

suoni e riconoscere i profumi, tutti segnali preziosi che madre terra continua incessantemente ad inviarci e che siamo sempre più portati ad ignorare o incapaci di decodificare.

Ci sono molteplici proposte per conoscere la civiltà rurale, l'approccio museale, ad esempio, con piccole ed interessanti esposizioni: quelle del tartufo a San Giovanni d'Asso, della mezzadria a Buonconvento o del paesaggio a Castelnuovo Berardenga, o quella dell'olio a Serre di Rapolano. Ma c'è anche l'approccio diretto, attraverso il gusto dei prodotti tipici: l'odore lieve dello zafferano coltivato da secoli sulle colline fiorentine, a San Gimignano e in Val d'Orcia, il sapore dei pecorini stagionati negli orci di terracotta come facevano i contadini già nel Medioevo.

Ci sarà l'opportunità di assaggiare il pane appena sfornato, dopo averne seguito la lievitazione, e accompagnarlo al gusto pieno di una bistecca di razza chianina o di un salume di cinta senese o, se preferite, di un prosciutto invecchiato respirando l'aria del Casentino o della Garfagnana.

Avrete la possibilità di entrare nei laboratori di produzione e osservare i gesti lenti e sempre uguali delle mani esperte di chi conosce la materia, ama la natura e non tradisce la storia.

Anche le massaie saranno vostre alleate con corsi di cucina di terra – ma anche di mare. Le isole toscane sembrano disegnate dall'estro di Venere, fatte di innocente semplicità e bellezza vi regaleranno giorni di vita all'aria aperta con corsi di cucina di pesce sotto la vigile attenzione di appassionate ristoratrici. Altrimenti proverete la vostra arte culinaria negli agriturismi e nelle case di campagna, utilizzando i prodotti dell'orto appena raccolti e degustando i vini della fattoria nel gustoso pranzo che verrà. Quando l'orto non basta sarà un'esperienza alzarsi di prima mattina e giungere al mercato locale, dove la scelta diventa un'arte e dove i prodotti assumono differenze e tonalità insospettabili. Impadronirsi dei criteri e della capacità di differenziare e scegliere i prodotti più adatti per le ricette da preparare darà risultati quando verrà il momento dell'assaggio, e – oltre al piacere del palato – capirete come il cibo sia storia e comunicazione autentica dei luoghi e delle genti.

