

# Benvenuto al Pianeta Verde!



Siamo un **agriturismo e agricamping olistico** che vuole portare al mondo: **consapevolezza, cura e connessione tra sé, gli altri e la natura.**

La nostra cucina è contadina, creativa e gustosa, **vegan, vegetariana, gluten free.**

Prodotti **di stagione, bio, del nostro orto** o **degli amici produttori locali.**

## APRILE

**DAL 7 AL 10 APRILE**

**PASQUA E PASQUETTA 2023**

Immersioni forestali con **Aurora Jamuna**

Danza Azul con **Sara Ponton**

Massaggi con **Massimiliano Zara**

**DAL 21 AL 25 APRILE**

**CUCINA NATURALE DALLA A ALLA Z**

con **Michele De Sanctis**

Corso di cucina teorico ed esperienziale di 4 giorni per imparare a cucinare vegan realizzando 6 menù completi e 3 colazioni vegan. Divertimento e creatività assicurati!

## MAGGIO

**1 MAGGIO**

**PRIMO MAGGIO AL PIANETA**

**10:30** Pulizia nell'ex Riserva di Montenero Sabino e Immersione forestale con **Aurora Jamuna**

**13:00** Pranzo vegetale, che bontà! cucinato da **Michele De Sanctis**

**16:30** Canti indiani con **Luca Gopal**

**DAL 18 AL 21 MAGGIO**

**BATTITO ANIMALE - FESTIVAL DI CONNESSIONI SELVAGGE**

organizzato da **Capra Libera Tutti** e **Pianeta Verde** in collaborazione con **CatBistrot** e **A.I.MeF**

Un festival per praticare benessere, stile di vita sano, autenticità in spazi naturali. Quattro giorni per sperimentare, ripensarsi come esseri naturali e animali, trovando risonanze e armonie perdute.

## GIUGNO

**DALL'1 AL 4 GIUGNO**

**SHIVAESHAKTI TANTRA: MASCHILE E FEMMINILE**

con **Ma Anand Vayu Meera de Luca**

Workshop di esplorazione con potenti tecniche e meditazioni tantriche per integrare la tua energia maschile e femminile in ogni aspetto della vita.

**DAL 9 ALL'11 GIUGNO**

**FESTA DI FINE SCUOLA**

con **Aurora Jamuna** e **EduYoga**

Un campo in esplorazione della natura per celebrare la fine della scuola e aprirci a tempo di qualità, gioco consapevole e yoga per tutta la famiglia.

**18 GIUGNO**

**FILÒ**

con **Federica Arbuatti** e **Bhanavi Baldaccini**

Un percorso al femminile tra danza espressiva e scrittura autobiografica, aperto a tutte le donne di ogni età.

**DAL 23 AL 25 GIUGNO**

**QUI ORA ET LABORA**

con **Marco Mazza**

Un laboratorio di Psicoterapia Gestalt per allenare l'arte della presenza con sé stessi e gli altri, riconoscere i propri copioni di vita, i bisogni profondi, accettare quel che è, giocare con quello che è trasformabile.

**DAL 28 GIUGNO AL 2 LUGLIO**

**GIOCOSAMENTE PLAYFULNESS FESTIVAL**

ideato da **Anthony Trahair**

con la collaborazione di **Manifesto del Gioco**

Un incontro di gocosità creativa e gentilezza spontanea dedicato alle anime avventurose dai cuori gentili. Condivisione di pratiche giocose e buona energia!

## LUGLIO

**DAL 7 AL 9 LUGLIO**

**VITA YOGICA**

con **Amrita Yoga** e **Ayurveda**

Esperienziale di vita da ashram: pratiche di yoga, meditazione, mantra, pasti silenziosi, passeggiate consapevoli e pratiche di detox. Ci interroghiamo insieme sul tema: come trovare equilibrio tra vita materiale e spirituale.

**DAL 14 AL 16 LUGLIO**

**CANTANDO AL PIANETA**

organizzato da **Aurora Jamuna** e **Zu Music Project**

Festival di Musica Medicina: canti ed esperienze in cerchio per Madre Terra. Artisti di musica medicina in tutta Italia siete benvenuti!

**DAL 21 AL 23 LUGLIO**

**CUCINA NATURALE**

con **Michele De Sanctis**

Corso di cucina teorico ed esperienziale per imparare a cucinare vegan con ricette creative, sfiziose, pratiche e buonissime. Cucina vegan facile e gustosa.

**29 LUGLIO**

**MASTERCHEF VEGETALE**

presso **Santuario Capra Libera Tutti (Nerola)**

Una competizione culinaria divertente e cruelty free. Due squadre cucineranno al Capra Libera Tutti. I partecipanti saranno formati il 21 e 23 luglio nel corso "CUCINA NATURALE" e poi supportati dallo chef Michele. Chi vincerà? A seguire si balla con dj Unicorn.

## AGOSTO

**VACANZE YOGA**



Una vacanza ecologica per rigenerarti in piena natura! Gustosissima cucina vegetale, tempo libero e attività: yoga giornaliero, immersioni forestali, lab di cucina, giochi, escursioni...

**1-6 AGOSTO / 8-13 AGOSTO**

**15-20 AGOSTO / 22-27 AGOSTO**

## OTTOBRE

**DAL 6 ALL'8 OTTOBRE**

**REALIZZA I TUOI SOGNI CON IL DRAGON DREAMING**

con **Marco Matera**

Un processo creativo che inizia col trasformare i sogni individuali in una visione collettiva e termina con una mappa per un viaggio comunitario. Sognare, pianificare, realizzare e celebrare.

**DAL 27 AL 29 OTTOBRE**

**FERMENTAZIONE 1**

con **Michele De Sanctis**

Corso di cucina teorico e pratico di base per fermentare gli alimenti e abbinarli alla tua dieta e al tuo menù settimanale.

## NOVEMBRE (11 E 12)

**FERMENTAZIONE 2**

con **Michele De Sanctis**

Corso di cucina di livello avanzato con tante nuove ricette per arricchire l'esperienza nelle fermentazioni

## DICEMBRE-GENNAIO

**CAPODANNO SELVATICO**

Yoga, Immersioni forestali, Giochi

con **Aurora Jamuna**

Numerologia e Oracoli con **Anna Giffi**



**SOSTIENI IL PIANETA VERDE!**

scopri tutti i nostri progetti



[www.pianetaverdeagriturismo.it](http://www.pianetaverdeagriturismo.it) [info@pianetaverdeagriturismo.it](mailto:info@pianetaverdeagriturismo.it)  
☎ 0765 324146 Michele 339 341 2355 Aurora 349 503 6705 (gruppi)