

## **Vegan Story**

### **Il Volo della Rondine**

Anni fa, eravamo nell'epoca della ricerca del senso e della libertà, esistevano movimenti e persone impegnati a costruire il futuro. Salvaguardia ambiente, ricerca della salute naturale, alimentazione sana= futuro.

Energia di trasformazione confluiva da cereali integrali e verdure biologiche, da cure naturali e pratiche di crescita personale nelle azioni di persone positive e propositive.

Una scommessa, certamente... e l'attenzione ai consumi etici e sostenibili diffusasi negli ultimi anni ha dato loro ragione. C'è fra queste esperienze una Vegan Story che trasmette il desiderio e la possibilità di cambiamento personale e globale...in vacanza!

Il Volo della Rondine è un'associazione, composta da donne e uomini in cerca e in costruzione di futuro.

Ogni anno in estate si rinnova l'appuntamento a Marina di Camerota, nel Parco Nazionale del Cilento e Vallo di Diano (Sa), tra coloro che desiderano imparare in vacanza cose nuove sul benessere personale e sull'ambiente.

Si tratta di una Vegan Story perché la scelta etica e salutare di non consumare proteine animali guida la ricerca del gusto verso i sapori creativi dei succulenti piatti curati con la supervisione di Laura Pozzi, pioniera dell'alimentazione sana e naturale.

Una vegan story nata al femminile, insieme a Laura Pozzi, le socie fondatrici sono altre due donne: Ida Girotti, Maestra certificata di Yoga e Daniela Campora, docente di comunicazione etica e turismo dell'accoglienza, attualmente nel Direttivo di AITR Associazione Italiana del Turismo Responsabile. Tutte, dagli anni ottanta hanno praticato e divulgato le corrispondenze armoniche tra essere umano e ambiente, percorrendo cammini diversi che si sono ricongiunti con la creazione del Volo Della Rondine.

Il Volo della Rondine è in un villaggio sul mare immerso in una pineta nel Parco del Cilento, una proposta di gusto con la ricercata e curatissima cucina naturale, tuffi nel mare ed escursioni a piedi e in barca, un giocoso e leggero apprendimento di ecologia e benessere con i laboratori e i corsi di cucina, yoga, shiatsu, tai chi, danze popolari, floriterapia, kung fu, mindfulness, qi gong, biodanza, pittura, musicoterapia...

In vacanza per esserci: esperienze come il rallentare, ritrovare ritmo e respiro che ci appartengono, soddisfare la curiosità per le proposte benessere nel corpo, nella mente, nel sorriso e anche nel piatto, imparare e fare tesoro di tutto questo può essere un punto a capo e l'inizio di una propria Vegan Story una volta tornati a casa.

Il programma delle proposte al Volo della Rondine ha inizio il 14 Giugno 2014 e dura per tutta l'estate fino al 6 settembre, si compone di attività che costellano la giornata. Si può scegliere di partecipare a tutte, a qualcuna o di dedicarsi esclusivamente a bagni di sole e di mare.

Gli alloggi sono in bungalow o tenda e il villaggio che ospita Il Volo della Rondine è sul mare. Pochi passi e sei sulla spiaggia, pochi passi e sei a gustare la cucina naturale di cuochi bravi ed esperti nell'allietare i palati.

In programma:

Dal 14 al 21 Giugno Corso di Cucina Naturale con Laura Pozzi.

La gastronomia naturale, leggera, creativa

Il luogo: siamo a Marina di Camerota (Sa) nel Parco del Cilento, in un villaggio confortevole e accogliente. Gli alloggi sono in tenda o bungalow, la spiaggia dista meno di 100 metri, le pratiche di gestione del Volo della Rondine sono ispirate all'eco-sostenibilità secondo i principi di AITR, (Associazione Italiana Turismo Responsabile), di cui Il Volo della Rondine fa parte.

Parco Nazionale del Cilento e Vallo di Diano: Ogni settimana scopri il territorio con una escursione a piedi e una in barca...

Programma attività 2014: vedi sul sito [www.volodellarondine.it](http://www.volodellarondine.it)

Quote settimanali: da euro 300 a euro 390 per la pensione completa in tenda propria. Tenda in affitto, a settimana: due posti da 90 a 125 €, 4 posti da 150 a 195 €. Casette in legno da 200 (giugno) a 350 (agosto) euro. (Per chi desidera affittare un bungalow del campeggio i prezzi variano da € 540 sino a 1400 a settimana).

Quota associativa annuale: euro 25

Il Volo della Rondine: acceleratore di particelle emotive nell'incontro con persone, luoghi, momenti di ricerca interiore.

Info e Prenotazioni: Tel 0974.931036 [vacanze@ilvolodellarondine.it](mailto:vacanze@ilvolodellarondine.it) [www.ilvolodellarondine.it](http://www.ilvolodellarondine.it)

Vegan Story

Il Volo della Rondine

Anni fa, eravamo nell'epoca della ricerca del senso e della libertà, esistevano movimenti e persone impegnati a costruire il futuro. Salvaguardia ambiente, ricerca della salute naturale, alimentazione sana= futuro.

Energia di trasformazione confluiva da cereali integrali e verdure biologiche, da cure naturali e pratiche di crescita personale nelle azioni di persone positive e propositive.

Una scommessa, certamente... e l'attenzione ai consumi etici e sostenibili diffusasi negli ultimi anni ha dato loro ragione. C'è fra queste esperienze una Vegan Story che trasmette il desiderio e la possibilità di cambiamento personale e globale...in vacanza!

Il Volo della Rondine è un'associazione, composta da donne e uomini in cerca e in costruzione di futuro.

Ogni anno in estate si rinnova l'appuntamento a Marina di Camerota, nel Parco Nazionale del Cilento e Vallo di Diano (Sa), tra coloro che desiderano imparare in vacanza cose nuove sul benessere personale e sull'ambiente.

Si tratta di una Vegan Story perché la scelta etica e salutare di non consumare proteine animali guida la ricerca del gusto verso i sapori creativi dei succulenti piatti curati con la supervisione di Laura Pozzi, pioniera dell'alimentazione sana e naturale.

Una vegan story nata al femminile, insieme a Laura Pozzi, le socie fondatrici sono altre due donne: Ida Girotti, Maestra certificata di Yoga e Daniela Campora, docente di comunicazione etica e turismo dell'accoglienza, attualmente nel Direttivo di AITR Associazione Italiana del Turismo Responsabile. Tutte, dagli anni ottanta hanno praticato e divulgato le corrispondenze armoniche tra essere umano e ambiente, percorrendo cammini diversi che si sono ricongiunti con la creazione del Volo Della Rondine.

Il Volo della Rondine è in un villaggio sul mare immerso in una pineta nel Parco del Cilento, una proposta di gusto con la ricercata e curatissima cucina naturale, tuffi nel mare ed escursioni a piedi e in barca, un giocoso e leggero apprendimento di ecologia e benessere con i laboratori e i corsi di cucina, yoga, shiatsu, tai chi, danze popolari, floriterapia, kung fu, mindfulness, qi gong, biodanza, pittura, musicoterapia...

In vacanza per esserci: esperienze come il rallentare, ritrovare ritmo e respiro che ci appartengono, soddisfare la curiosità per le proposte benessere nel corpo, nella mente, nel sorriso e anche nel piatto, imparare e fare tesoro di tutto questo può essere un punto a capo e l'inizio di una propria Vegan Story una volta tornati a casa.

Il programma delle proposte al Volo della Rondine ha inizio il 14 Giugno 2014 e dura per tutta l'estate fino al 6 settembre, si compone di attività che costellano la giornata. Si può scegliere di partecipare a tutte, a qualcuna o di dedicarsi esclusivamente a bagni di sole e di mare.

Gli alloggi sono in bungalow o tenda e il villaggio che ospita Il Volo della Rondine è sul mare. Pochi passi e sei sulla spiaggia, pochi passi e sei a gustare la cucina naturale di cuochi bravi ed esperti nell'allietare i palati.

In programma:

Dal 14 al 21 Giugno Corso di Cucina Naturale con Laura Pozzi.

La gastronomia naturale, leggera, creativa

Il luogo: siamo a Marina di Camerota (Sa) nel Parco del Cilento, in un villaggio confortevole e accogliente. Gli alloggi sono in tenda o bungalow, la spiaggia dista meno di 100 metri, le pratiche di gestione del Volo della Rondine sono ispirate all'eco-sostenibilità secondo i principi di AITR, (Associazione Italiana Turismo Responsabile), di cui Il Volo della Rondine fa parte.

Parco Nazionale del Cilento e Vallo di Diano: Ogni settimana scopri il territorio con una escursione a piedi e una in barca...

Programma attività 2014: vedi sul sito [www.volodellarondine.it](http://www.volodellarondine.it)

Quote settimanali: da euro 300 a euro 390 per la pensione completa in tenda propria. Tenda in affitto, a settimana: due posti da 90 a 125 €, 4 posti da 150 a 195 €. Casette in legno da 200 (giugno) a 350 (agosto) euro. (Per chi desidera affittare un bungalow del campeggio i prezzi variano da € 540 sino a 1400 a settimana).

Quota associativa annuale: euro 25

Il Volo della Rondine: acceleratore di particelle emotive nell'incontro con persone, luoghi, momenti di ricerca interiore.

Info e Prenotazioni: Tel 0974.931036 [vacanze@ilvolodellarondine.it](mailto:vacanze@ilvolodellarondine.it) [www.ilvolodellarondine.it](http://www.ilvolodellarondine.it)

**ASSOCIAZIONE IL VOLO DELLA RONDINE - PIAZZA STAZIONE n. 3 - 23848 OGGIONO LC**