



## VERSO ORIENTE

MERCOLEDÌ 19 LUGLIO 2023

10:00 - 17:00

Apertura Piscina esterna di Corte San Ruffillo.

12:00-14:30

Ristorantino nel verde

dalle 20.00

Allattamento giapponese a cura di Emma Atelier, Kokedama di Cinzia.

Evento aperto al pubblico.

### LA CENA DI MERCOLEDÌ: IL GIAPPONE

20:30

Cena Giapponese con show cooking a bordo piscina (\*)

con Marco Luongo di AHAMI' in collaborazione con Casta cucine. 6 proposte a vista più un dolce.

#### MENU

Gyoza ravioli al vapore, di carne e di verdure;

Yakitori con salsa yakisoba e alga kombu;

Crudo di tonno rosso, gelato al wasabi e sesamo nero;

Tempura di Gamberoni e verdure con salsa agrodolce piccante;

Zaru Soba, tsuyu e verdure croccanti;

Wagyu giapponese con verdure saltate alla piastra e riso bianco;

Dolce: sorbetto allo yuzu, cialda di riso soffiato al the matcha;

COSTO: €45/persona comprensivo di coperto.

NOTE: In caso di pioggia la cena avrà luogo nella sala dei Cipressi.

CENE ED EVENTI CON (\*) A PRENOTAZIONE OBBLIGATORIA ALLO  
0543 934674 OPPURE VIA EMAIL A INFO@CORTESANRUFFILLO.IT



## VERSO ORIENTE

GIOVEDÌ 20 LUGLIO 2023

10:00 - 20:00

Apertura Piscina esterna di Corte San Ruffillo.

12:00-14:30

ristorantino nel verde

14:30

La fermentazione delle verdure (\*) • Workshop con Giulia Pieri

Conoscere le basi per apprendere l'antica arte della fermentazione. Imparare a fermentare le verdure in sicurezza e autonomia. Comprendere i processi adattabili ad innumerevoli varianti. Accogliere i sapori unici e intensi di un cibo autoprodotta, vivo, salubre e nutriente. Comprendere l'importanza di un cibo antico, indispensabile ai giorni nostri per mantenere l'intestino in equilibrio e rimanere in salute. Alla fine del corso è prevista cena, una degustazione con vari assaggi.

DURATA: 3,5 h 00 circa • COSTO: €50/persona

NOTE: portare da casa 6 vasetti da circa 200 ml con coperchio.

dalle 10.00 alle 19:00

Tuina, il massaggio Cinese (\*) • Massaggio parziale con Valentina

DURATA: 30-35 min di massaggio parziale. • COSTO: €43/persona

NOTE: Sconsigliato in presenza di ernie e a donne in gravidanza.

18.30

"Armonie nello yoga - La melodia del corpo" (\*) • pratica Yoga con Francesco Maltoni del Centro Yoga Vayu

con accompagnamento musicale dal vivo del gruppo ManTrio:

Antonio Boattini chitarra e voce

Alessandro Maltoni voce e chitarra

Francesco Maltoni voce, hapi drum, effetti ritmici

DURATA: 1h15 • COSTO: €20/persona

NOTE: Tappetino e abbigliamento comodo per la pratica.

CENE ED EVENTI CON (\*) A PRENOTAZIONE OBBLIGATORIA ALLO  
0543 934674 OPPURE VIA EMAIL A INFO@CORTESANRUFFILLO.IT



## VERSO ORIENTE

### LA CENA DI GIOVEDÌ: ORT'ORIENTALE

dalle 19:30

Ort'Orientale - Cena plant based a cura della cuoca Nicoletta Donini del progetto sugo\_veglab.cucina (\*)

Proposte 100% vegetali da scegliere una ad una...  
presente anche il pane del Forno Nel Nome del Pane.

#### MENU

Crostino di pane Cappelletti con formaggio di riso, fiori di zucca, aromatiche e granella Dukkah;

Sushi al crudo con patè di semi al curry, verdure dell'orto marinate, germogli e aceto tibetano;

Torretta di verdure estive con pesto di finocchietto e hummus di cannellini;

Coppa di Pan di Spagna allo zafferano, chantilly al limone, patè di datteri, mandorle e pesche;

#### COSTO

a partire da €6 a pietanza.

Menu completo comprensivo di coperto €40.

CENE ED EVENTI CON (\*) A PRENOTAZIONE OBBLIGATORIA ALLO  
0543 934674 OPPURE VIA EMAIL A INFO@CORTESANRUFFILLO.IT



## VERSO ORIENTE

### VENERDÌ 21 LUGLIO 2023

10:00 - 20:00

Apertura Piscina esterna di Corte San Ruffillo.

12:00-14:30

ristorantino nel verde

17:30

Workshop di tecniche del Massaggio Thai con Haji e Monica (\*)

DURATA: 3h00 - COSTO: €45/persona

NOTE: Dall'arte del benessere orientale: facili metodi per prenderti cura di te.

In un workshop di circa 3 ore, Haji e Monica vi insegneranno alcune semplici tecniche del massaggio Thai, tra le quali l'auto massaggio del viso per diminuire lo stress quotidiano e distendere l'espressione. Si farà pratica reciproca per apprendere concretamente le manovre.

19:00-22:00

apertura Mercatino nei giardini del borgo storico.

dalle 20:00

Mostra sulla storia della Palestina nei locali della canonica: attraverso vari pannelli l'esibizione avrà luogo nei suggestivi locali in sasso protetti dalla Soprintendenza.

20:30

I sapori del Libano - cena Mediorientale (\*)

I piatti emblematici della cucina libanese proposti nel giardino di Corte San Ruffillo. Scelta libera delle pietanze.

CENE ED EVENTI CON (\*) A PRENOTAZIONE OBBLIGATORIA ALLO  
0543 934674 OPPURE VIA EMAIL A INFO@CORTESANRUFFILLO.IT



## VERSO ORIENTE

### LA CENA DI VENERDÌ: I SAPORI DEL LIBANO

20:30

I sapori del Libano - cena Mediorientale (\*)

I piatti emblematici della cucina libanese proposti nel giardino di Corte San Ruffillo.

#### PROPOSTA STUZZICHERIA:

Zaathar

6€

#### PROPOSTA CENA:

Hummus, Falafel e Hezebiè

25€

Cena comprensiva di coperto.

CENE ED EVENTI CON (\*) A PRENOTAZIONE OBBLIGATORIA ALLO  
0543 934674 OPPURE VIA EMAIL A INFO@CORTESANRUFFILLO.IT



## VERSO ORIENTE

SABATO 22 LUGLIO 2023

10:00 - 20:00

Apertura Piscina esterna di Corte San Ruffillo.

9.00 - "La vita è cambiamento" (\*)

pratica Yoga sulle torsioni, respirazione e meditazione con Chiara Rossi e l'Arte di Deusmou: Scultura, Poesia e Musica.

DURATA: 1 h 30 circa • COSTO: €20/persona

NOTE: Tappetino e abbigliamento comodo per la pratica.

dalle 10.00 alle 19:00

Massaggio Ayurvedico (\*) • Massaggio parziale con Mariangela

DURATA: 30-35 min di massaggio parziale • COSTO: €43/persona

NOTE: Sconsigliato a donne in gravidanza.

12:00-14:30

ristorantino nel verde.

17:00 - 22:00

Mercatino nei giardini del borgo storico.

17:30

"Crea il tuo Mandala" (\*)

Laboratorio creativo per Bimbi con Mamalea: Racconto, creazione di sali colorati per infine realizzare un proprio mandala su cartoncino. Sarà bello appenderlo in cameretta!

DURATA: 1h30 • COSTO: €12/bimbo

NOTE: bambini dai 5 ai 12 anni • Si consiglia abbigliamento comodo e un grembiule per non sporcarsi!

CENE ED EVENTI CON (\*) A PRENOTAZIONE OBBLIGATORIA ALLO  
0543 934674 OPPURE VIA EMAIL A INFO@CORTESANRUFFILLO.IT



## VERSO ORIENTE

SABATO 22 LUGLIO 2023

18.00

Hatha Yoga di apertura e di espansione.[\*]

Creare spazio, fluire nell'energia del fuoco e manifestare il nostro essere. con Melissa Ceroni

DURATA: 1 h 00 circa - COSTO: €15/persona (20€ aggiungendo anche la pratica successiva)

NOTE: Tappetino e abbigliamento comodo per la pratica.

19.00

Yin Yoga pratica introspettiva, contatto e ritorno al centro.[\*]

Pratica con Melissa Ceroni

DURATA: 1 h 00 circa - COSTO: €15/persona (20€ aggiungendo anche la pratica precedente)

NOTE: Tappetino e abbigliamento comodo per la pratica.

## LA CENA DI SABATO: L'INDIA CHE FERMENTA

21.00

Cena indiana vegetariana a 4 mani con Erika Scotton e Giulia Pieri

MENU:

Poori:

Riso al limone:

Dal:

Kofta con chutney al pomodoro:

Torta Samosa:

Uttapam, raita e chutney di frutta.

COSTO:

€40 a persona comprensivo di coperto

CENE ED EVENTI CON [\*] A PRENOTAZIONE OBBLIGATORIA ALLO  
0543 934674 OPPURE VIA EMAIL A INFO@CORTESANRUFFILLO.IT



## VERSO ORIENTE

DOMENICA 23 LUGLIO 2023

09:00

Bagno sonoro con le campane tibetane di Haji \*

DURATA: 1h30 - COSTO: €20

NOTE: abbigliamento comodo, tappetino yoga e una coperta.

È consigliato fare una colazione leggera un paio d'ore prima dalla pratica.

Il risveglio delle articolazioni e del tessuto osseo, per una più profonda purificazione energetica, necessaria al passaggio delle vibrazioni sonore. Il percorso prevede circa 45 minuti di pratica del movimento nelle varie posizioni di apertura delle linee dei meridiani, per raggiungere la vibrazione dei 5 Elementi secondo la tradizione cinese: Fuoco, Terra, Acqua, Legno e Metallo.

I movimenti verranno accompagnati da una respirazione profonda.

Questa prima parte del percorso è necessaria per poter godere a pieno delle capacità terapeutiche delle Campane Tibetane ed immergersi totalmente nei benefici del loro suono.

Nei 30 minuti successivi, quindi, assumendo una posizione comoda per il bacino, ci sarà il bagno vibrazionale vero e proprio attraverso il suono delle campane tibetane.

10:00 - 20:00

Apertura Piscina esterna di Corte San Ruffillo.

10:00 - 20:00

Mercatino nei giardini del borgo storico.

10:30 "Crea il tuo Mandala." [\*]

Laboratorio creativo per Bimbi con Mamalea: Racconto, creazione di sali colorati per infine realizzare un proprio mandala su cartoncino. Sarà bello appenderlo in cameretta!

DURATA: 1h30 - COSTO: €12/bimbo

NOTE: bambini dai 5 ai 12 anni. Si consiglia abbigliamento comodo e un grembiule per non sporcarsi!

CENE ED EVENTI CON [\*] A PRENOTAZIONE OBBLIGATORIA ALLO  
0543 934674 OPPURE VIA EMAIL A INFO@CORTESANRUFFILLO.IT



## VERSO ORIENTE

### IL BRUNCH DELLA DOMENICA: ORIENTAL BRUNCH & TUFFO

11:00-13:30

Oriental Brunch con Tuffo

#### MENU

Couscous alle verdure dell'orto Bio di San Ruffillo

Hummus alle spezie orientali

Mini involtini primavera accompagnati da salsa agrodolce

Riso basmati con gamberi curry e coriandolo

Bocconcini di pollo fritti speziati

Insalata croccante con semi di girasole yogurt greco

Uova strapazzate in bella vista

Pancake

Muffin assortiti

Crostate

1 bevanda calda a scelta oppure 1 calice di vino.

#### COSTO:

€20 solo brunch

€35 con accesso a piscina dalle 10.00 alle 12.00

17:00-19:00

“Patrimonio culturale e sviluppo urbano. Riflessioni da altri contesti: Italia e Medio Oriente” (\*)

Conferenza con l'Arch. Filippo Boschi

Conferenza gratuita e aperta a tutti.

La partecipazione è valida per l'attribuzione di n.2 crediti formativi (Ordine degli Architetti), con l'obbligo di firma di entrata e uscita.

CENE ED EVENTI CON (\*) A PRENOTAZIONE OBBLIGATORIA ALLO  
0543 934674 OPPURE VIA EMAIL A [INFO@CORTESANRUFFILLO.IT](mailto:INFO@CORTESANRUFFILLO.IT)



## VERSO ORIENTE

19.30

Un viaggio alla scoperta di sé (\*)

Pratica Yoga con Lisa Palareti- Yogalsole

DURATA: 1 h 00 circa • COSTO: €10/persona

NOTE: Tappetino e abbigliamento comodo per la pratica

### L'APERICENA DELLA DOMENICA

19:30-21:30

Apericena al tramonto

#### COSTO:

€25 solo apericena

€40 con accesso in piscina dalle 18.00 alle 20.00

CENE ED EVENTI CON (\*) A PRENOTAZIONE OBBLIGATORIA ALLO  
0543 934674 OPPURE VIA EMAIL A [INFO@CORTESANRUFFILLO.IT](mailto:INFO@CORTESANRUFFILLO.IT)