



PROGRAMA

# REJUVENTUDE

TURISMO COMPORTAMENTAL  
Toscana - Itália



INSTITUTO

## FOTO-VIVÊNCIA

Sustentabilidade Comportamental

# **PROGRAMA REJUVENTUDE Toscana - Itália**

**Workshops Comportamentais e Águas Termais**

**Workshops e Turismo**

**Hospedagem na cidade de Chianciano Terme –Toscana**

**24 vagas - de 17 a 29 de setembro**





## **Chianciano Terme - Toscana**

*Chianciano é uma pequena cidade na província de Siena, famosa em todo o mundo pelas suas Termas.*

*Chianciano não é apenas relaxamento e bem-estar. É também, arte, cultura e gastronomia.*

*Chianciano Terme é considerado um dos mais importantes balneários termais da Europa, graças a presença de fontes antigas a partir das quais fluem as águas termais ricas em minerais de eficácia para a saúde pela sua ingestão ou mesmo pelos banhos tradicionais.*

*É nesse ambiente que o Instituto Foto-Vivência promove um programa comportamental, aliado ao turismo tradicional na Toscana.*

## **O Programa Rejuvenude**

*A descoberta da REJUVENTUDE pode proporcionar a você o reencontro com a sua juventude, tornando-o um ser proativo, cheio de vida e vontade de realizar e capaz de oferecer às novas gerações o entendimento da importância em ser vivido...ser idoso...ser protagonista na reforma da sociedade.*

*Por esse Programa Rejuvenude, você poderá dizer sempre “Eu sou jovem em todas as idades; eu falo, eu canto, eu danço e eu produzo; eu sou a minha própria história; eu sou sempre jovem e eu me banho nas águas da minha eterna Juventude”.*

## **A Viagem e a Programação**

### **Primeiro dia - segunda-feira 17/9**

*Saída do Rio de Janeiro pelo aeroporto Tom Jobim*

### **Segundo dia - terça-feira 18/9**

*Chegada a Roma e Transfer para Chianciano. Terme - Toscana em ônibus até o Hotel que fica num charmoso local perfeito para curtir as sessões de trabalho na beleza da Toscana.*

*Check in no Hotel, tarde livre e jantar no hotel.*

### **Terceiro dia - quarta-feira 19/9**

***1º dia de Workshop: Eu sou jovem em todas as idades***

*Técnicas de Respiração e Relaxamento*

*Impressão e Expressão Corporais*

*Consciência Corporal*

*Os Sentidos*

*Concentração e Sensibilidade*

*Percepção e Vínculos*

*Emocionalidade e Representação*

*Harmonização e Interiorização*

*Almoço e jantar no hotel*

### **Quarto dia - quinta-feira 20/9**

**2º dia de Workshop: Eu falo, eu canto, eu danço e eu produzo.**

*Linguagem, Voz e Palavra*

*Precisão e Movimento*

*Vivência do Relaxamento e Stress*

*Vivência Tátil, Material e Cromática*

*Vivência Musical e Ambiental*

*Almoço e jantar no hotel*

### **Quinto dia - sexta-feira 21/9**

**Primeiro dia de Turismo**

*Dia de visita turística na região da Toscana*

*Ônibus e assistente local falando português à disposição por sete horas*

*Almoço livre e jantar no hotel*

### **Sexto dia - sábado 22/9**

**Terceiro dia de Workshop: Eu sou a minha própria história**

*O Teatro e a Dança em todas as idades*

*Almoço e Jantar no Hotel*

### **Sétimo dia - domingo 23/9**

**Dia livre e Jantar no Hotel**

*Sugestão: ida aos balneários termais da cidade com suas fontes antigas a partir das quais fluem as águas termais ricas em minerais de eficácia para a saúde pela sua ingestão ou mesmo pelos banhos tradicionais.*

### **Oitavo dia - segunda-feira 24/9**

**Quarto dia de Workshop: Eu sou sempre jovem**

*Sendo jovem ao seu jeito*

*Almoço e Jantar no Hotel*

### **Nono dia - terça-feira 25/9**

**Segundo dia de Turismo**

*Dia de visita turística na região da Toscana incluindo visita a um Vinhedo.*

*Ônibus e assistente local falando português à disposição por sete horas*

*Almoço livre e Jantar no Hotel*

### **Décimo dia - quarta-feira 26/9**

**Quinto dia de Workshop: As águas da minha eterna juventude**

*Vivenciando as águas de Chianciano Terme*

### **Décimo primeiro dia - quinta-feira 27/9**

*Após o café da manhã, check out no hotel e embarque para Roma em ônibus de Turismo até o Hotel no Centro de Roma - tarde e noite livres. Turismo em Roma com Guia*

### **Décimo segundo dia - sexta-feira 28/9**

*Café da manhã e Programa de Turismo em Roma*

*Almoço e Jantar livres*

### **Décimo terceiro dia - Sábado 29/9**

*Transfer ao Aeroporto para voo ao Rio de Janeiro*

## ***O que está Incluído no Programa***

- *Nove noites em Chianciano Terme em Hotel acolhedor com direito a café da manhã, almoço e jantar conforme programação;*
- *Duas noites em Hotel no Centro de Roma com café da manhã;*
- *Traslados do aeroporto de Roma para a cidade de Chianciano e respectivo retorno a Roma e do Hotel em Roma para o Aeroporto no regresso ao Rio de Janeiro;*
- *Workshops comportamentais conforme programação com direito a almoço, jantar e coffee break;*
- *Turismo na Toscana conforme programação, com direito a assistente e ônibus de turismo,*
- *Turismo em Roma conforme programação, com guia a partir do hotel.*

## ***O que não está Incluído no Programa***

- *Despesas de alimentação e bebidas fora programação e gorjetas;*
- *Despesas de consumo de produtos de frigobar dos hotéis, lavanderia e farmácia;*
- *Ligações telefônicas e serviços de internet diferentes do wifi oferecido;*
- *Deslocamentos pessoais pelas cidades visitadas e da cidade de Chianciano;*
- *Despesas de lazer em termas, parques, centros gastronômicos e espaços culturais;*
- *Seguros Saúde, de Vida e de bagagens;(obrigatório)*
- *Nenhuma outra despesa, por mais significativa que seja, fora da programação oferecida.*

## ***Investimento***

*O investimento total para a programação e turismo na Toscana e em Roma é fixado em U\$ 2400 (parcelado em 4 vezes) + a passagem aérea e a taxa de embarque por livre opção.*

*O investimento para acompanhantes vinculados a um participante da programação é fixado em U\$ 1.900 + a passagem aérea e a taxa de embarque por livre opção.*



## **Inscrições**

*O grupo parte com um mínimo de 18 participantes para o programa rejuventude.*

*As inscrições deverão ser feitas junto ao Instituto Foto- Vivência, pelo seu site [www.ifv.org.br](http://www.ifv.org.br) na aba TURISMO.*

*Para orientações sobre a Toscana-Itália, em termos de turismo e características locais, entrar em contato com a Câmara Ítalo-Brasileira de Comércio e Indústria do RJ.*



**CÂMARA ÍTALO-BRASILEIRA  
DE COMÉRCIO E INDÚSTRIA  
DO RIO DE JANEIRO**

*AV. Graça Aranha 1. 6º Andar - Sede Firjan*

*Tel: [+55 21 2262-9141](tel:+552122629141) / [998240-1507](tel:+55219982401507) (whatsapp)*

*[ifv@camaraitaliana.com.br](mailto:ifv@camaraitaliana.com.br)*

*Contato: Claudia Freitas*

***Parte Aérea - solicitar cotação***