



## Nature SPA

### Indoor Swimming Pool

Un'ampia piscina, vi immerge totalmente nella natura attraverso una vetrata panoramica che dà verso campagne a perdita d'occhio e il recinto dei cavalli. La luce nell'acqua cambia colore creando così nuovi elementi rilassanti ed emotivi, soprattutto la sera.

All'interno si inizia con il percorso Kneipp per stimolare la circolazione plantare, si prosegue con idroterapie per piacevoli massaggi, al nuoto controcorrente e ad una lama d'acqua per la cervicale.

A bordo piscina, l'acqua e il fuoco di un camino acceso, due elementi così in contrasto tra loro ma così catalizzanti per l'uomo, creano uno spazio relax dopo il nuoto per conversare, leggersi un libro, ascoltare musica o bersi una tisana.

### Area Relax esterna

Prima di farvi coccolare dalle aroma-terapie dell'aria relax, nel nostro giardino potrete godere dello splendido panorama circostante tranquillamente seduti nella vasca idromassaggio o nella nuova sauna panoramica finlandese.

### Lo spazio relax e benessere

Una biosauna (con aroma alla lavanda coltivata in cascina), riscalda il corpo in modo naturale, seguita da un bagno di vapore con cromoterapia per eliminare le tossine. Pediluvio e docce aromatiche rinfrescano e tonificano. Nello spazio dedicato al massaggio e alle terapie naturali puoi essere "coccolato" e scaricare così le tensioni accumulate per poi lasciarsi addormentare, sdraiati su un'ampia pedana in legno riscaldato, davanti al fuoco di un camino.

L'utilizzo di erbe e di elementi naturali come sussidio alla salute della persona nel suo complesso si è rivelato, in questi ultimi anni, una necessità largamente diffusa e complementare al mondo dell'alimentazione con prodotti biologici.

### Trattamenti

Numerosi i trattamenti da noi proposti: dai classici massaggi tradizionali aromaterapeutici a massaggi orientali come lo shatzu o, l'ayurveda o il massaggio pindasweda. Tutti prevedono l'utilizzo di cosmetici prodotti con oli essenziali, piante e farine di cereali di Cascina Caremma.

E' possibile su richiesta prenotare in esclusiva l'intera la struttura e creare dei pacchetti personalizzati con l'aggiunta anche di eventuali massaggi.



## Slow stage

*Il piacere di un ritmo naturale  
Un'occasione di riflessione  
a contatto con la natura  
Un posto dove alla bellezza  
di un parco naturale  
si accosta il rispettoso lavoro dell'uomo  
Slow stage è una filosofia di vita  
È una scelta  
È un desiderio di formazione  
a misura d'uomo:  
luoghi tranquilli  
cibo genuino  
è la risposta al bisogno di fermarsi,  
di pensare,  
ma anche di mangiare,  
per stare bene nella convivialità.*

Cascina  Caremma

20080 Besate - Milano  
Telefono 02 9050020 Fax 02 90504181  
info@caremma.com  
www.caremma.com

Meeting aziendali  
Slow stage

Cascina  Caremma  
Agricoltura - Agriturismo - Nature SPA





# Sale Riunioni | Camere | Attività

## Granaio

Sala multimediale, fornita di doppio sistema di aria condizionata ed equipaggiata con le migliori tecnologie audio-video per eventi aziendali. Impianto Dolby Digital con 5 casse Bose 901. Come sala riunioni allestita a platea, può contenere circa **100 persone**.

**96 mq – 12m x 8m.**

## Stalla

La sala riunioni ha una caratteristica unica: tre dei suoi lati sono costituiti da vetrate per avere il massimo della luminosità naturale. Allestita a platea, può contenere circa **80 persone** ma può essere suddivisa in due salette per sottogruppi attraverso pareti mobili.

Aria condizionata con ricambio e trattamento d'aria. Disponibili tutti i supporti audio video. Predisposta anche per video conferenza. Impianto audio Dolby Digital Bose LIFESTYLE 5.1.2 Schermi da 3,00 m x 3,00 m e 2 videoproiettori da 2000 Ansi Lumen.

**80 mq – 10m x 8m.**

## Casa del Guardiacaccia

Sala spaziosa ubicata nel corpo centrale della Cascina con luce naturale da un lato. Può ospitare fino a **40 persone** a platea e **20** a ferro di cavallo. Dotata di aria condizionata e riscaldamento, è attrezzata con i sistemi audio-video.

**56 mq – 8m x 7m.**

## Casetta nell'Orto

Situata in una delle zone più tranquille e silenziose della cascina, è lo spazio ideale per gruppi per un massimo di **20/25 persone** (disposizione a ferro di cavallo).

Al primo piano si trova un porticato con travi a vista molto suggestivo, indicato per sottogruppi o situazioni più informali all'aria aperta. Dotata di doppio sistema di aria condizionata, è attrezzata con impianto audio-video. Schermo da 2,50m x 2m.

**42 mq – 7m x 6m.**

## Saletta

È una sala molto accogliente con un caminetto ad angolo ricavata nella casa padronale ideale per gruppi di un massimo di **10/15 persone**. Adiacente alle sale da pranzo ma completamente isolabile con una porta, può essere attrezzata con i sistemi audio-video necessari ai vostri eventi. **20 mq – 5m x 4m**

## Fienile

È possibile utilizzare una struttura di notevoli dimensioni: il Fienile della vecchia stalla. Si tratta di uno spazio coperto ma aperto sui lati, sotto un porticato con travi a vista e un magnifico panorama sul vigneto della Caremma. **Oltre 200 persone**.

Predisposto con palco/pedana 6 m x 4 m e schermo 5 m x 4 m.

Impianto audio con 6 casse acustiche da 100w.

**320 mq - 40m x 8m**

## Spazi all'Aperto

Il pergolato di glicine e l'ampio cortile sono a vostra disposizione durante la bella stagione, come anche il nuovo campetto da calcetto/tennis e gli innumerevoli spazi verdi nelle campagne circostanti.

In un angolo di natura, immerso nei boschi del Parco, adiacente la coltivazione dei frutti di bosco è stato strutturato un prato per attività Outdoor attrezzato con "Tela del Ragno", "Raggi x", "Catapulta".

## ATTREZZATURE A DISPOSIZIONE

- 6 Video proiettori Professionali
- Lettore DVD
- 1 Mixer audio analogico LEM MX12
- 1 Mixer audio digitale YAMAHA 01V 12/16
- 1 Radio Microfono ad archetto Shure SLX
- 2 Radio Microfoni per conferenza (a cono)
- 2 Microfoni Professionali ad asta Shure Beta 58A
- Schermi per proiezioni
- Lavagne a fogli mobili
- Cancelleria (penne e fogli)
- Sistema Wi-Fi disponibile gratuitamente in tutta la Cascina
- 30 Mountain Bike
- 8 Canoe Canadesi
- Campo da Calcetto/Pallavolo/Tennis in erba sintetica

Ricavate dalle antiche abitazioni dei braccianti, degli affittuari e da un vecchio granaio, seppur con tutti i confort necessari, gli alloggi mantengono inalterata la loro atmosfera agreste.

Tutte le 14 camere sono state completamente ristrutturate e nuovamente arredate nel 2010.

Dotate di bagno privato aria condizionata, Wi-Fi, telefono e TV Full HD da 32", con vista esclusiva su uno dei più bei angoli del Parco del Ticino.

- 8 Camere matrimoniali (L, F, M, O, 1, 2, 3, 4)
- 3 Camere da 3 posti-letto (5, U e V)
- 2 Camere da 3/4 posti-letto (R e G)
- 1 Suite da 4 posti-letto (camera 6)

## Attività Outdoor



Programmi specifici per aziende finalizzati a sviluppare i principi fondamentali del lavoro in squadra: comunicazione, collaborazione, fiducia, problem solving, coordinamento, leadership, gestione delle risorse e pianificazione di una strategia.

Attraverso l'avventura, lo sport e il gioco, circondati dalla natura selvaggia e affascinante del Parco del Ticino, le squadre si ritrovano a vivere intriganti situazioni che ripropongono le atmosfere di una giungla, lontana mille miglia della civiltà, ma a soli 30 km da Milano.

## Cooking

I partecipanti vengono suddivisi in diversi gruppi composti da 4-5 persone in spazi adeguati con il supporto dei Nostri Chef. Ciascuno di questi gruppi eseguirà una delle portate che compongono il menù della cena seguente. Ai partecipanti verranno forniti tutti gli ingredienti e gli strumenti necessari, un cappello da cuoco e un grembiule monouso. L'attività dura ca. 2-2,5 ore, alla fine della quale ci sarà la premiazione del gruppo che meglio ha saputo interpretare la cucina lombarda.

## Pittura creativa

L'esperienza della pittura ad acquerello è prima di tutto un'esperienza di benessere. Paragonabile alla pratica di uno strumento musicale ma decisamente più accessibile, dona piacevoli sensazioni, accresce l'autostima, procura vitalità e gioia di vivere. Non ha controindicazioni, non richiede talenti particolari né esperienze specifiche in campo artistico. È una forma di meditazione, di autodisciplina e di conoscenza. I seminari sono condotti (su richiesta anche in inglese) da **Michele Costantini**, pittore, illustratore e arteterapeuta. Dopo gli studi artistici si è formato con il maestro giapponese **Kenji Sumura**. Da oltre dieci anni promuove il suo metodo innovativo per avvicinare le persone al meraviglioso mondo della pittura.

## Laboratori

- Dall'erba al Formaggio: attività di caseificazione
- Buono come il Pane: laboratorio di panificazione
- Dall'Acqua al Risotto

Queste attività monotematiche sono svolte in un apposito laboratorio e/o all'aperto e sono seguiti interamente dalle nostre guide.

## Proposte di attività ricreativo – culturali

- Trekking a piedi o in mountain bike con guida o con l'ausilio di cartine
- Visite Guidate al Parco del Ticino o all'Azienda Agricola con guida specializzata
- Breve corso di agricoltura biologica
- Degustazione guidata di vini e grappe durante la cena o dopo cena a cura di un sommelier
- Gioco nel Campo da Calcetto/Tennis/Pallavolo

