

VESUVIAN IN TOUR

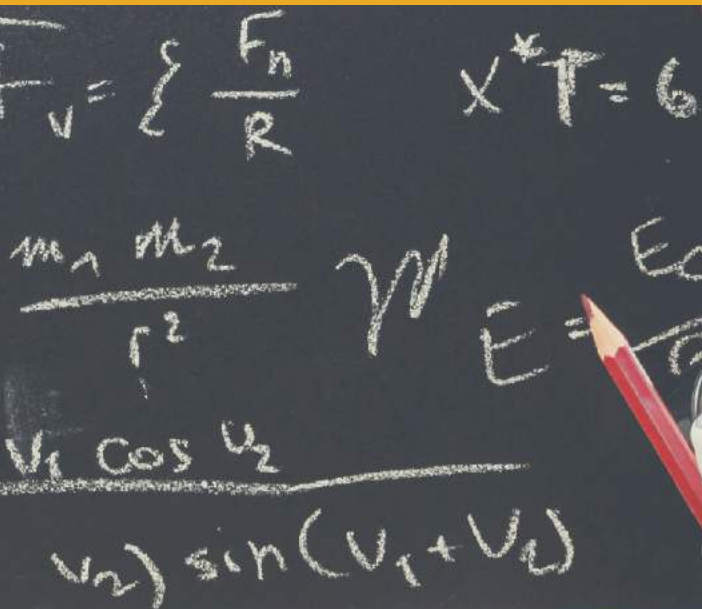
# COURSE CATALOGUE

FOR INCOMING MOBILITY STUDENTS

INFO@VESUVIANINTOUR.COM

TEL. +39 081 195 57 255 | WHATSAPP + 39 351 123 74 94

VIA SARNELLI, 34/36 - CASTELLAMMARE DI STABIA  
(NAPLES) - ITALY



$$F_v = \left\{ \frac{F_n}{R} \right. \quad x^* T = 6$$
$$\frac{m_1 m_2}{r^2} \quad \gamma \quad E = \frac{E_c}{G}$$
$$v_1 \cos v_2$$
$$v_2) \sin(v_1 + v_2)$$

A student's hand is visible holding a pencil, positioned over the chalkboard. The chalkboard contains several physics equations, including force vectors, mass-distance relationships, and trigonometric velocity components.



# Summary



## VESUVIAN ARCHAEOLOGY COURSE

Roman culture in the Vesuvian area: the roots of European culture

Program 8 days / 7 nights



## ITALIAN LANGUAGE & CULTURE COURSE

Discover, learn and improve Bel Paese's language and culture

Program 11 days / 10 nights



## MEDITERRANEAN DIET COURSE

The pyramid of health

Program 9 days / 8 nights



🇬🇧 **Don't miss the English version at the end of the Italian one**

## CORSO DI

## Archeologia vesuviana

## Cultura romana in area vesuviana: le radici della cultura europea



### Obiettivi

Acquisire conoscenze archeologiche di base sulla civiltà romana nel contesto della cultura mediterranea, con particolare riguardo alla vita quotidiana e al turismo nel mondo antico e ai fenomeni di continuità folcloristica e turistica.

Acquisire competenze specifiche relative ad alcuni siti archeologici della Campania particolarmente significativi per importanza storica, culturale, turistica.

### A chi si rivolge

Il corso è rivolto a tutti gli appassionati della cultura romana e dell'archeologia, pronti ad imparare e a scoprire connessioni tra le loro vite e le antiche civiltà. Le lectures, tenute da docenti e archeologi qualificati, verteranno su tematiche ritenute particolarmente interessanti e significative della cultura e della civiltà romana.

### Struttura del corso

Il corso mira a valorizzare una radice culturale, che ha accomunato popoli e civiltà diverse per origini e usi, fino a rappresentare un elemento fondante dell'Europa unita. La conoscenza delle emergenze archeologiche più significative dell'area vesuviana (Pompei, Ercolano e Stabiae - tra i siti archeologici più visitati al mondo) e l'approfondimento di alcuni aspetti della cultura romana (architettura, cucina, bellezza e moda, musica), offriranno la possibilità di indagare le radici di una cultura che ci accomuna come cittadini europei. Tale esperienza formativa, condotta attraverso una conoscenza teorica e pratica della materia, offrirà la possibilità di vivere un'esperienza formativa molto coinvolgente.



## Programma 8 giorni / 7 notti

### 1° Giorno

Transfer privato dall'aeroporto (o dalla stazione) di Napoli  
Arrivo al Vesuvian Inn  
Check-in e sistemazione in camere dopo le ore 14.00  
Cena

### 2° Giorno

Colazione  
**9:00 - 11:00 Lezione di archeologia vesuviana**  
**Archeologia nell'area vesuviana: storia degli scavi, Stabiae e le ville d'otium, dall'epoca borbonica ai giorni nostri**  
**11.00 - 12.30 Laboratorio di ceramica**  
13.00 Pranzo al Vesuvian Inn  
15:00 Partenza (in bus GT) per **Visita guidata agli scavi archeologici di Stabiae Antica**  
Tempo libero  
19.30 Cena al Vesuvian Inn

### 3° Giorno

Colazione  
**9:00 - 11:00 Lezione di archeologia vesuviana**  
**Introduzione alla vita quotidiana romana attraverso le scoperte archeologiche di Pompei. La domus e le pitture murali.**  
**11.00 - 12.30 Laboratorio di affresco**  
13.00 Pranzo al Vesuvian Inn  
15:00 Partenza (in bus GT) per **Visita Guidata al sito archeologico di Pompei**  
Tempo libero  
19.30 Cena al Vesuvian Inn

### 4° Giorno

Colazione  
**9:00 - 11:00 Lezione di archeologia vesuviana**  
**Introduzione ad Ercolano: le cronache dell'eruzione di Plinio il Giovane; la nave di Ercolano e gli scheletri trovati sulla spiaggia; il sito e la Villa dei Papiri.**  
13.00 Pranzo al Vesuvian Inn  
15:00 Partenza (in bus GT) per **Visita Guidata al sito archeologico di Ercolano**  
Tempo libero



19.30 Cena al Vesuvian Inn

## 5° Giorno

Colazione

9:00 Partenza (in bus GT) per **Visita Guidata al sito archeologico di Oplontis**

13.00 Pranzo al Vesuvian Inn

15:00 Partenza (in bus GT) per **Passeggiata a Sorrento e degustazione al “giardino dei limoni”**

Tempo libero nel centro storico di Sorrento

19.30 Cena al Vesuvian Inn

## 6° Giorno

Colazione

9:00 Partenza (in bus GT) per **Visita al Museo Archeologico Nazionale di Napoli**

Pranzo in pizzeria

**Visita guidata al centro storico di Napoli**

19.30 Cena al Vesuvian Inn

## 7° Giorno

Colazione

9:00 Partenza (in bus GT) per **Visita guidata al Cratere del Vesuvio** (ticket non incluso € 10 a persona)

Pranzo al sacco

**16:00 Passeggiata guidata al centro storico di Castellammare**

Cena Vesuvian Inn

**Cerimonia e consegna dei certificati**

## 8° Giorno

Colazione

Preparazione dei bagagli e check-out entro le ore 10.00

Transfer privato dall'aeroporto (o dalla stazione) di Napoli con pranzo al sacco

**La permanenza e la durata del Corso, le attività correlate e tutte le escursioni proposte sono modulabili a seconda di specifiche esigenze e preferenze del gruppo, il nostro staff specializzato è disponibile ad elaborare un itinerario di viaggio personalizzato.**

**Richiedi le quotazioni per gruppi da:**

**Min. 10 - max. 19 partecipanti**

**Min. 20 - max. 40 partecipanti**

**Min. 41 - max. 50 partecipanti**



## VESUVIAN ARCHAEOLOGY COURSE

### Roman culture in the Vesuvian area: the roots of European culture



#### Targets

Acquire archaeological knowledge about ancient Rome civilisation in the Mediterranean culture context, with a specific attention to the daily lifestyle and tourism in the ancient world, searching a connection to nowadays. Acquire specific skills about the archaeological sites of Campania, unique for their historical, cultural and touristic importance.

#### Who it's for

The course is perfect for everyone loves Roman culture and archaeology, ready to learn and discover connections between their lives and the ancient civilities. The "lectures", led by teachers and archaeologist, will be focused on crucial faces of the Roman culture.

#### Structure of the course

The course aims to enhance cultural roots that have linked different populations and civilisations, up to become a core element of the Europe united. The knowledge of the most archaeological significant emergencies in the Vesuvian area (Pompeii, Ercolano and Stabiae – among the most popular archaeological destinations in the world), and the focus on some aspects of the Roman culture (architecture, cuisine, music, beauty and fashion), will offer the opportunity to check those roots that we can find in the nowadays Europe.

## Program 8 days / 7 nights

### 1° Day

Private transfer from Naples airport (or train station)

Arrival at Vesuvian Inn

Check-in (rooms available after 14.00)

Dinner at Vesuvian Inn



Tour Operator - Gulf of Naples

[info@vesuvianintour.com](mailto:info@vesuvianintour.com)

via Sarnelli, 34/36 - Castellammare di Stabia - (Naples) - Italy

[www.vesuvianinn.com](http://www.vesuvianinn.com)

P. IVA 08804081217

## 2° Day

Breakfast

**9:00 - 11:00 Vesuvian Archaeology class**

**Archaeology in the Vesuvian Area: history of the excavations, Stabiae and its “ville d’otium”, from the time of Borbone to the present days**

**11.00 - 12.30 Pottery lab**

13.00 Lunch at Vesuvian Inn

15:00 Departure (by GT bus) to **guided tour at the archaeological sites of Ancient Stabiae**

Free Time

19.30 Dinner at Vesuvian Inn

## 3° Day

Breakfast

**9:00 - 11:00 Vesuvian Archaeology class**

**Introduction to Romans’ life style trough the Pompeii’s archaeological finds. The domus and the mural painting.**

**11.00 - 12.30 Frescos lab**

13.00 Lunch at Vesuvian Inn

15:00 Departure (by GT bus) to **guided tour at the archaeological site of Pompeii**

Free Time

19.30 Dinner at Vesuvian Inn

## 4° Day

Breakfast

**9:00 - 11:00 Vesuvian Archaeology class**

**Introduction to Ercolano: Pliny the Younger’s chronicles of the eruption; Ercolano’s ship and the skeletons found on the beach; archaeological site & Villa dei Papiri.**

13.00 Lunch at Vesuvian Inn

15:00 Departure (by GT bus) to **guided tour at the archaeological site of Ercolano**

Free Time

19.30 Dinner at Vesuvian Inn

## 5° Day

Breakfast

9:00 Departure (by GT bus) to **guided tour at the archaeological site of Oplontis**

13.00 Lunch at Vesuvian Inn

15:00 Departure (by GT bus) to **Sorrento: walk trough the city and limoncello tasting in a typical lemon garden**

Free time in the old town of Sorrento



Tour Operator • Gulf of Naples  
partner with:



RAS Foundation  
ITALY PLEASURE AND CULTURE



19.30 Dinner at Vesuvian Inn

### 6° Day

Breakfast

9:00 Departure (by GT bus) to **visit Naples Archaeological National Museum**

Lunch in pizzeria

**Guided visit in the old town of Naples**

19.30 Dinner at Vesuvian Inn

### 7° Day

Breakfast

9:00 Departure (by GT bus) to **guided visit to Crater of Vesuvius** (ticket not included € 10 per person)

Packed lunch

**16:00 Guided visit in the old town of Castellammare**

Dinner at Vesuvian Inn

**Certificate Ceremony**

### 8° Day

Breakfast

Check out by 10.00

Private transfer to Naples airport (or train station) with packed lunch

**According to specific requests, the program is customizable. Our high qualified staff will be ready to propose you a perfect plan to enjoy your stay.**

**Ask an estimate of costs according to the size of the group:**

**Min. 10 - max. 19 people**

**Min. 20 - max. 40 people**

**Min. 41 - max. 50 people**



Tour Operator - Gulf of Naples

[info@vesuvianintour.com](mailto:info@vesuvianintour.com)

via Sarnelli, 34/36 - Castellammare di Stabia - (Naples) - Italy

[www.vesuvianinn.com](http://www.vesuvianinn.com)

P. IVA 08804081217



🇬🇧 **Don't miss the English version at the end of the Italian one**

## **CORSO DI LINGUA E CULTURA ITALIANA**

**Scopri, conosci e approfondisci la lingua e la cultura del Bel Paese.**



### **Obiettivi**

Il principale obiettivo del corso è quello di offrire a tutti coloro che non parlano Italiano, le nozioni base della lingua, della grammatica e del vocabolario al fine di insegnare loro come comunicare in tutte le situazioni della vita di ogni giorno.

Si favorirà l'apprendimento della lingua italiana, attraverso lezioni mirate e intensive tenute da docenti universitari, le lezioni saranno abbinate ad un percorso culturale e naturalistico che affiancherà la conoscenza della storia del luogo e delle bellezze paesaggistiche circostanti.

### **A chi si rivolge**

È rivolto a tutti coloro che, oltre a voler fortificare l'apprendimento e la padronanza della lingua italiana, vorranno vivere da vicino le meraviglie del nostro territorio, per ammirare con i propri occhi l'incanto di questa parte d'Italia.

### **Struttura del corso**

Il corso prevede un test d'ingresso con una generale introduzione basata sullo studio delle principali strutture della lingua parlata e scritta, e sull'apprendimento delle formule tipiche dell'uso comune.

È tenuto da insegnanti d'italiano con pluriennale esperienze nell'ambito della didattica, il corso di lingua e cultura italiana, seguirà un metodo d'insegnamento che privilegerà l'approccio integrato, basato sul metodo diretto, stimolando l'utilizzo immediato della lingua, per giungere ad una conoscenza grammaticale della stessa. Le lezioni di lingua e cultura italiana, sono alternate con diverse escursioni che consentiranno di scoprire le bellezze del territorio circostante in tutta la loro



unicità. Si visiteranno Napoli, i siti archeologici vesuviani, luoghi storici e naturalistici e molto altro ancora.

## Programma 11 giorni / 10 notti

### 1° Giorno

Transfer privato dall'aeroporto (o dalla stazione) di Napoli

Arrivo al Vesuvian Inn

Check-in e sistemazione in camere dopo le ore 14.00

Cena

### 2° Giorno

Colazione

**9:00 - 11:00 Lezione di lingua e cultura italiana**

Tempo libero

13.00 Pranzo al Vesuvian Inn

15:00 Partenza (in bus GT) per **Visita guidata agli scavi archeologici di Stabiae**

**Antica**

Tempo libero

19.30 Cena al Vesuvian Inn

### 3° Giorno

Colazione

9:00 Partenza (in bus GT) per **Visita Guidata al sito archeologico di Pompei**

13.00 Pranzo al Vesuvian Inn

**15:30 - 17:30: Lezione di lingua e cultura italiana**

Tempo libero

19.30 Cena al Vesuvian Inn

### 4° Giorno

Colazione

9:00 Partenza (in bus GT) per **Visita ad un tradizionale pastificio di Gragnano -**

**Capitale europea delle pasta**

Tempo libero

13.00 Pranzo al Vesuvian Inn

**15:30 - 17:30: Lezione di lingua e cultura italiana**

Tempo libero

19.30 Cena al Vesuvian Inn



## 5° Giorno

Colazione

**9:00 - 11:00 Lezione di lingua e cultura italiana**

Tempo libero

13.00 Pranzo al Vesuvian Inn

**15:00 Partenza (in bus GT) per Sorrento, passeggiata e degustazione al “giardino dei limoni”**

Tempo libero nel centro storico di Sorrento

19.30 Cena al Vesuvian Inn

## 6° Giorno

Colazione

9:00 Partenza (in bus GT) per **Visita al Museo Archeologico Nazionale di Napoli**

Pranzo in pizzeria

**Visita guidata al centro storico di Napoli**

19.30 Cena al Vesuvian Inn

## 7° Giorno

Colazione

9:00 Partenza (in bus GT) per **Visita Guidata al sito archeologico di Ercolano**

13.00 Pranzo al Vesuvian Inn

**16:00 - 18:00 Lezione di lingua e cultura italiana**

Tempo libero

19.30 Cena al Vesuvian Inn

## 8° Giorno

Colazione

9:00 Partenza (in bus GT) per **Visita Guidata al sito archeologico di Oplontis**

13.00 Pranzo al Vesuvian Inn

**15:30 - 17:30 Lezione di Italiano**

19.30 Cena al Vesuvian Inn

## 9° Giorno

Colazione

**9:00 - 11:00 Lezione di lingua e cultura italiana**

13.00 Pranzo al Vesuvian Inn

**15:00 - 17:00 Laboratorio di Affresco**

Tempo libero

19.30 Cena al Vesuvian Inn



Tour Operator • Gulf of Naples  
partner with:



RAS Foundation  
ITALY PLEASURE AND CULTURE



## 10° Giorno

Colazione

9:00 Partenza (in bus GT) per **Visita guidata al Cratere del Vesuvio** (ticket non incluso € 10 a persona)

Pranzo al sacco

**16:00 Passeggiata guidata al centro storico di Castellammare**

Cena Vesuvian Inn

**Cerimonia e consegna dei certificati**

## 11° Giorno

Colazione

Preparazione dei bagagli e check-out entro le ore 10.00

Transfer privato dall'aeroporto (o dalla stazione) di Napoli con pranzo al sacco

**La permanenza e la durata del Corso, le attività correlate e tutte le escursioni proposte sono modulabili a seconda di specifiche esigenze e preferenze del gruppo, il nostro staff specializzato è disponibile ad elaborare un itinerario di viaggio personalizzato.**

**Richiedi le quotazioni per gruppi da:**

**Min. 10 - max. 19 partecipanti**

**Min. 20 - max. 40 partecipanti**

**Min. 41 - max. 50 partecipanti**



Tour Operator - Gulf of Naples

[info@vesuvianintour.com](mailto:info@vesuvianintour.com)

via Sarnelli, 34/36 - Castellammare di Stabia - (Naples) - Italy

[www.vesuvianinn.com](http://www.vesuvianinn.com)

P. IVA 08804081217

Tour Operator • Gulf of Naples  
partner with:



RAS Foundation  
ITALY PLEASURE AND CULTURE



## ITALIAN LANGUAGE & CULTURE COURSE

Discover, learn and improve Bel Paese's language and culture.



### Targets

The main target of the course is offering to every non-Italian speaker, the opportunity to know the basic of this language, and teach them how to communicate in day life situations.

The lessons will be specific and intensive, led by high qualified academics, and the course will be accompanied by a cultural and naturalistic path, which will improve the knowledge of this land and his beauties.

### Who it's for

The course is perfect for everyone wants to improve his skills in Italian language and culture, and although live directly the wonders of our land, to admire by their own eyes the magic of this corner of Italy.

### Structure of the course

The course will start with entrance exam, to verify the starting skills of the students, that will be concern the basic of Italian grammar. Held by Italian high qualified teachers, the course will follow a direct method that will improve a quick learning of the basics of the Italian language.

The classes will be alternate at many excursions that have the purpose to show our guests the unique beauties of our territory. You will be guided trough the Naples, Vesuvian archaeological sites, historical and naturalistic places, and so much more.



Tour Operator - Gulf of Naples  
[info@vesuvianintour.com](mailto:info@vesuvianintour.com)  
via Sarnelli, 34/36 - Castellammare di Stabia - (Naples) - Italy  
[www.vesuvianinn.com](http://www.vesuvianinn.com)  
P. IVA 08804081217

## Program 11 days / 10 nights

### 1° Day

Private transfer from Naples airport (or train station)  
Arrival at Vesuvian Inn  
Check-in (rooms available after 14.00)  
Dinner at Vesuvian Inn

### 2° Day

Breakfast  
**9:00 - 11:00 Italian language and culture class**  
13.00 Lunch at Vesuvian Inn  
15:00 Departure (by GT bus) to **guided tour at the archaeological sites of Ancient Stabiae**  
Free Time  
19.30 Dinner at Vesuvian Inn

### 3° Day

Breakfast  
9.00 Departure (by GT bus) to **guided tour at the archaeological site of Pompeii**  
13.00 Lunch at Vesuvian Inn  
**15:30 - 17:30: Italian language and culture class**  
Free Time  
19.30 Dinner at Vesuvian Inn

### 4° Day

Breakfast  
9:00 Departure (by GT bus) to **a traditional pasta factory in Gragnano – European capital of pasta**  
Free Time  
13.00 Lunch at Vesuvian Inn  
**15:30 - 17:30: Italian language and culture class**  
Free Time  
19.30 Dinner at Vesuvian Inn



## 5° Day

Breakfast

**9:00 - 11:00 Italian language and culture class**

Free Time

13.00 Lunch at Vesuvian Inn

**15:00 Departure (by GT bus) to Sorrento: walk through the city and limoncello tasting in a typical lemon garden**

Free time in Sorrento

19.30 Dinner at Vesuvian Inn

## 6° Day

Breakfast

9:00 Departure (by GT bus) to **visit Naples Archaeological National Museum**

Lunch in pizzeria

**Guided visit in the old town of Naples**

19.30 Dinner at Vesuvian Inn

## 7° Day

Breakfast

9:00 Departure (by GT bus) to **guided tour at the archaeological site of Ercolano**

13.00 Lunch at Vesuvian Inn

**16:00 - 18:00 Italian language and culture class**

Free Time

19.30 Dinner at Vesuvian Inn

## 8° Day

Breakfast

9:00 Departure (by GT bus) to **guided tour at the archaeological site of Oplontis**

13.00 Lunch at Vesuvian Inn

**15:30 - 17:30 Italian language class**

19.30 Dinner at Vesuvian Inn

## 9° Day

Breakfast

**9:00 - 11:00 Italian language and culture class**

13.00 Lunch at Vesuvian Inn

**15:00 - 17:00 Fresco Lab**

Free Time

19.30 Dinner at Vesuvian Inn



Tour Operator • Gulf of Naples  
partner with:



RAS Foundation  
ITALY PLEASURE AND CULTURE



## 10° Day

Breakfast

9:00 Departure (by GT bus) to **guided visit to Crater of Vesuvius** (ticket not included € 10 per person)

Packed lunch

**16:00 Guided visit in the old town of Castellammare**

Dinner at Vesuvian Inn

**Certificate Ceremony**

## 11° Day

Breakfast

Check out by 10.00

Private transfer to Naples airport (or train station) with packed lunch

**According to specific requests, the program is customizable. Our high qualified staff will be ready to propose you a perfect plan to enjoy your stay.**

**Ask an estimate of costs according to the size of the group:**

**Min. 10 - max. 19 people**

**Min. 20 - max. 40 people**

**Min. 41 - max. 50 people**



Tour Operator - Gulf of Naples

[info@vesuvianintour.com](mailto:info@vesuvianintour.com)

via Sarnelli, 34/36 - Castellammare di Stabia - (Naples) - Italy

[www.vesuvianinn.com](http://www.vesuvianinn.com)

P. IVA 08804081217



 Don't miss the English version at the end of the Italian one

## CORSO DI Dieta mediterranea

### La piramide della salute



#### Obiettivi

La Dieta Mediterranea è un modello nutrizionale ispirato ai modelli alimentari tradizionali di tre paesi europei e uno africano del bacino del Mediterraneo: Italia, Grecia, Spagna e Marocco.

Nel 2007 Italia, Spagna, Marocco e Grecia chiesero all'UNESCO di iscrivere la Dieta mediterranea nella lista dei patrimoni culturali immateriali dell'umanità.

In collaborazione con chef specializzati e personale altamente qualificato, il corso ha come obiettivo la condivisione di un vero e proprio stile di vita gastronomico mediterraneo corretto, unendo ai concetti gourmet basilari, linee guida ed esperienze pratiche attraverso tecniche innovative tese all'esplicazione chiara e completa degli argomenti.

#### A chi si rivolge

A tutti coloro che intendono approfondire le loro conoscenze in materia di alimentazione, produzione e distribuzione. Il corso di Dieta mediterranea è un percorso culinario che si intreccia tra natura e tradizione. Attraverso la conoscenza dei luoghi e dei sapori della nostra terra, i partecipanti apprezzeranno la genuinità e la passione dei locali per il cibo.

Le lezioni saranno accompagnate da interessanti visite ed escursioni, grazie alle quali si potrà scoprire la provenienza e la qualità dei prodotti tipici campani, e la cucina con corsi didattici e pratici.

#### Struttura del corso

Le lezioni del corso di Dieta mediterranea saranno organizzate in una prima parte orale che spiega l'origine, la storia e le tradizioni dell'argomento oggetto di lezione a cui seguirà una dimostrazione



pratica sulla preparazione di un piatto (o una degustazione) a cura dello Chef. Una vera e propria full immersion alla scoperta del territorio campano, arricchita da visite guidate a tema e attività laboratoriali.

## Programma 9 giorni / 8 notti

### 1° Giorno

Transfer privato dall'aeroporto (o dalla stazione) di Napoli  
Arrivo al Vesuvian Inn  
Check-in e sistemazione in camere dopo le ore 14.00  
Cena

### 2° Giorno

Colazione  
9:00 Partenza (in bus GT) per **Visita Guidata al sito archeologico di Ercolano**  
13.00 Pranzo al Vesuvian Inn  
15:00 Partenza (in bus GT) per **Visita guidata agli scavi archeologici di Stabiae Antica**  
Tempo libero  
19.30 Cena al Vesuvian Inn

### 3° Giorno

Colazione  
10.00: Partenza (in bus GT) per **Passeggiata a Sorrento e degustazione al "giardino dei limoni"**  
Pranzo al sacco e tempo libero a Sorrento  
19.30 Cena al Vesuvian Inn

### 4° Giorno

Colazione  
10.00: Partenza (in bus GT) per **Visita Guidata al sito archeologico di Pompei**  
13.00 Pranzo al Vesuvian Inn  
**16.00 - 18.00: 1ª Lezione "La Pasta nella cucina mediterranea: pasta di semola e all'uovo"**  
Tempo libero  
19.30 Cena al Vesuvian Inn

### 5° Giorno

Colazione



9:00 Partenza (in bus GT) per **Visita ad un tradizionale pastificio di Gragnano - Capitale europea della pasta**

13.00 Pranzo al Vesuvian Inn

**16.30 - 18.30: 2ª Lezione "Il Pane nella cucina mediterranea: pane all'uva, alle noci, al latte e all'orzo"**

Tempo libero

19.30 Cena al Vesuvian Inn

## 6° Giorno

Colazione

9.30: partenza per Castellammare di Stabia

**Passeggiata guidata al centro storico di Castellammare, degustazione e lezione presso Pasticceria**

**3ª Lezione "L'arte della pasticceria artigianale"**

13.00 Pranzo al Vesuvian Inn

**16.30 - 18.30: 4ª Lezione "Il Formaggio fresco nella cucina mediterranea: ricotta, mozzarella e fiordilatte"**

19.30 Cena al Vesuvian Inn

## 7° Giorno

Colazione

9:00 Partenza (in bus GT) per Tre Case

**Visita e pranzo presso cantina del Vesuvio**

Tempo libero

**16.00 - 18.00: 5ª Lezione "Il pesce nella Dieta Mediterranea"**

19.30 Cena al Vesuvian Inn

## 8° Giorno

Colazione

9:00 Partenza (in bus GT) per **Visita guidata al Centro storico di Napoli**

Pranzo in pizzeria

**16.30 - 16.30: 6ª Lezione "Verdure e ortaggi: definizione, differenza e proprietà nutrizionali"**

19.30 Cena al Vesuvian Inn

Cerimonia e consegna dei certificati

## 9° Giorno

Colazione

Preparazione dei bagagli e check-out entro le ore 10.00

Transfer privato dall'aeroporto (o dalla stazione) di Napoli con pranzo al sacco



La permanenza e la durata del Corso, le attività correlate e tutte le escursioni proposte sono modulabili a seconda di specifiche esigenze e preferenze del gruppo, il nostro staff specializzato è disponibile ad elaborare un itinerario di viaggio personalizzato.

Richiedi le quotazioni per gruppi da:

Min. 10 - max. 19 partecipanti

Min. 20 - max. 40 partecipanti

Min. 41 - max. 50 partecipanti

 English version

## MEDITERRANEAN DIET COURSE

### The pyramid of health



#### Targets

Mediterranean Diet is a nutritional model inspired to the traditional food culture of three European countries: Italy, Greece and Morocco. In 2007 Italy, Greece, Morocco and Spain asked UNESCO to establish Mediterranean Diet as intangible world heritage.

Thanks to our partnership with high qualified Italian chefs, the course aim to share a real gastronomic-Mediterranean lifestyle, mixing up the basics of the gourmet cuisine, guide lines ad practical experiences, through innovative techniques.

#### Who it's for

The course is perfect for everyone wants to improve his knowledge about nutrition, production and distribution. Mediterranean Diet Course is a culinary journey that interweaves itself between nature and tradition. Through our knowledge about places and tastes of our land, the participants will love the passion of the people for food. Our lessons will be accompanied by wonderful guided tours and excursions, that will bring you to know origin and the quality of Campania's products.

### Structure of the course

The lessons will have a first part, about origin, history and tradition about the subject of the cooking class, then the chef will show you a practical demonstration to learn fantastic Mediterranean recipes. A real full immersion to discover the beauties of Campania, enriched with guided tours and lab activities.

## Program 9 days / 8 nights

### 1° Day

Private transfer from Naples airport (or train station)  
Arrival at Vesuvian Inn  
Check-in (rooms available after 14.00)  
Dinner at Vesuvian Inn

### 2° Day

Breakfast  
9:00 Departure (by GT bus) to **guided tour at the archaeological site of Ercolano**  
13.00 Lunch at Vesuvian Inn  
15:00 Departure (by GT bus) to **guided tour at the archaeological sites of Ancient Stabiae**  
Free Time  
19.30 Dinner at Vesuvian Inn

### 3° Day

Breakfast  
10.00 Departure (by GT bus) to **Sorrento: walk through the city and limoncello tasting in a typical lemon garden**  
Packed lunch and free time in Sorrento  
19.30 Dinner at Vesuvian Inn

### 4° Day

Breakfast  
10.00 Departure (by GT bus) to **guided tour at the archaeological site of Pompeii**  
13.00 Lunch at Vesuvian Inn



**16.00 - 18.00: 1ª Class "Pasta in the Mediterranean cuisine: bran pasta & egg pasta"**

Free Time

19.30 Dinner at Vesuvian Inn

### 5° Day

Breakfast

9:00 Departure (by GT bus) **to a traditional pasta factory in Gragnano – European capital of the pasta**

13.00 Lunch at Vesuvian Inn

**16.30 - 18.30: 2ª Class "Bread in Mediterranean cuisine: grape bread, nuts bread & barley bread"**

Free Time

19.30 Dinner at Vesuvian Inn

### 6° Day

Breakfast

9.30 departure to Castellammare di Stabia

**Guided visit in the old town of Castellammare, tasting and cooking class in a local bakery**

**3ª Class "The art of the artisanal pastry"**

13.00 Lunch at Vesuvian Inn

**16.30 - 18.30: 4ª Class "Fresh cheese in the Mediterranean cuisine: ricotta cheese, mozzarella cheese and fiordilatte cheese"**

19.30 Dinner at Vesuvian Inn

### 7° Day

Breakfast

9:00 Departure (by GT bus) to Tre Case

**Tour and lunch in a Vesuvian winery**

Free Time

**16.00 - 18.00: 5ª Class "Fish in the Mediterranean diet"**

19.30 Dinner at Vesuvian Inn

### 8° Day

Breakfast

9:00 Departure (by GT bus) to Naples: **Guided visit in the old town of Naples**

Lunch in pizzeria

**16.30 - 16.30: 6ª Class "Vegetables: definition, differences e nutritional properties"**

19.30 Dinner at Vesuvian Inn

**Certificate Ceremony**



Tour Operator • Gulf of Naples  
partner with:



RAS Foundation  
ITALY PLEASURE AND CULTURE



## 9° Day

Breakfast

Check out by 10.00

Private transfer to Naples airport (or train station) with packed lunch

**According to specific requests, the program is customizable. Our high qualified staff will be ready to propose you a perfect plan to enjoy your stay.**

**Ask an estimate of costs according to the size of the group:**

**Min. 10 - max. 19 people**

**Min. 20 - max. 40 people**

**Min. 41 - max. 50 people**



Tour Operator - Gulf of Naples

[info@vesuvianintour.com](mailto:info@vesuvianintour.com)

via Sarnelli, 34/36 - Castellammare di Stabia - (Naples) - Italy

[www.vesuvianinn.com](http://www.vesuvianinn.com)

P. IVA 08804081217