



LA GRANDE VIA

LA VIA DELLA LONGEVITÀ FELICE

15 GIORNI PER RIATTIVARE ANIMA, MENTE E CORPO

Lunedì 16 maggio	Martedì 17 maggio	Mercoledì 18 maggio	Giovedì 19 maggio	Venerdì 20 maggio
Giorno 1	Giorno 2	Giorno 3	Giorno 4	Giorno 5
<p>Ore 7.30 Analisi del sangue, Misure antropometriche, Wellness test, Questionario e prove sportive a cura del team ANTS con Matteo Tognaccini e Fabio Cipriani</p> <p>Ore 9.00 colazione macromediterranea</p> <p>Ore 10.00 Introduzione alla pratica dello yoga</p> <p>Ore 13.00 Pranzo</p> <p>Ore 14.00 Continuazione dei test di valutazione</p> <p>Ore 18.00 Cerchio di apertura del seminario con Franco Berrino, Enrica Bortolazzi, Daniele Tognaccini, Nino Frustaglia, Lucia Vigiani e Adele Carli</p> <p>Ore 19.00 Cena</p> <p>Ore 20.00 Rilassamento della sera con Lucia Vigiani</p>	<p>Ore 07.00 Yoga del risveglio e respirazione consapevole con Lucia Vigiani</p> <p>Ore 08.30 Colazione</p> <p>Ore 10.00 Camminata nei boschi e chiacchierata nel verde con Daniele Tognaccini</p> <p>Ore 13.00 Pranzo</p> <p>Ore 16.30 Introduzione alla cucina Macromediterranea con Simonetta Barcella</p> <p>Ore 19.00 Cena</p> <p>Ore 20.00 Chiacchierata con Franco Berrino e Nino Frustaglia</p>	<p>Ore 07.00 Yoga del risveglio e respirazione consapevole con Lucia Vigiani</p> <p>Ore 08.30 Colazione</p> <p>Ore 10:00 Beach volley con il team ANTS</p> <p>Ore 13.00 pranzo</p> <p>Ore 17:00 La neuroplasticità con Daniele Tognaccini</p> <p>Ore 19.00 Cena e creazione del tavolo dei masticatori</p> <p>Ore 20.00 Camminata lenta e in silenzio nel bosco ascoltando i suoni della natura con Daniele Tognaccini</p>	<p>Ore 07.00 Yoga del risveglio e respirazione consapevole con Lucia Vigiani</p> <p>Ore 08.30 Colazione</p> <p>Ore 10.00 Come Tarzan nella giungla: esercizi nell'area Jungle up con il team ANTS</p> <p>Ore 13.00 Pranzo</p> <p>Ore 17:00 Introduzione alla pratica meditativa e meditazione sul respiro con Giancarlo Shinkai Carboni, monaco buddhista</p> <p>Ore 19.00 Cena</p> <p>Ore 20.00 Meditazione guidata e visualizzazioni con Giancarlo Shinkai Carboni</p>	<p>Ore 07.00 Pratiche di risveglio gioioso con Ginevra Sanguigno</p> <p>Ore 08.30 Colazione</p> <p>Ore 10.00 Alla scoperta della leggerezza con Ginevra Sanguigno</p> <p>Ore 13.00 Pranzo</p> <p>Ore 17.00 Giochi delicati e gentili sul prendersi cura l'uno dell'altro con Ginevra Sanguigno</p> <p>Ore 19.00 Cena</p> <p>Ore 20.00 La danza della Gioia con Adele Carli e Nino Frustaglia</p>



LA GRANDE VIA

www.lagrandevia.it | info@lagrandevia.it



LA GRANDE VIA

LA VIA DELLA LONGEVITÀ FELICE

15 GIORNI PER RIATTIVARE ANIMA, MENTE E CORPO

Sabato 21 maggio	Domenica 22 maggio	Lunedì 23 maggio	Martedì 24 maggio	Mercoledì 25 maggio
Giorno 6	Giorno 7	Giorno 8	Giorno 9	Giorno 10
<p>Ore 07.00 Pratiche di risveglio gioioso con Ginevra Sanguigno</p> <p>Ore 08.30 Colazione</p> <p>Ore 9.30 Laboratorio della Gentilezza con Ginevra Sanguigno</p> <p>Ore 13.00 Pranzo</p> <p>Ore 16.30 Allenamento sensoriale in acqua</p> <p>Ore 19.00 La pratica del Digiuno con Nino Frustaglia e Leonardo Paoluzzi</p>	<p>Ore 07.00 Yoga del risveglio e respirazione consapevole con Lucia Vigiani</p> <p>Ore 08.30 Colazione</p> <p>Ore 10.00 Attività motoria con il team ANTS</p> <p>Ore 13.00 Pranzo</p> <p>Ore 17.00 Corso di cucina Macromediterranea con Simonetta Barcella</p> <p>Ore 19.00 Cena</p> <p>Ore 20.00 Le preziose parole dei libri con Franco Berrino e Enrica Bortolazzi</p>	<p>Ore 07.00 Yoga del risveglio e respirazione consapevole con Lucia Vigiani</p> <p>Ore 08.30 Colazione</p> <p>10.00 Gita con e-bike lungo le meravigliose strade del Chianti</p> <p>Ore 13.00 Pranzo</p> <p>Ore 17.00 Meditazione sul respiro e pratiche di meditazione zen con Giancarlo Shinkai Carboni</p> <p>Ore 19.00 Cena</p> <p>Ore 20.00 Chiacchierata con Franco Berrino e Nino Frustaglia</p>	<p>Ore 07.00 Yoga del risveglio e respirazione consapevole con Lucia Vigiani</p> <p>Ore 08.30 Colazione</p> <p>Ore 10:00 Rilassamento in acqua: la pratica dell'accoglienza</p> <p>Ore 13.00 Elogio del Digiuno con Franco Berrino</p> <p>Ore 17.00 Lettura dal libro "Frammenti di un lungo viaggio" con Lucia Vigiani</p> <p>Ore 20.00 Meditazione sulla purificazione interiore</p>	<p>Ore 07.00 Yoga del risveglio e respirazione consapevole con Lucia Vigiani</p> <p>Ore 08.30 Colazione</p> <p>Ore 10:00 Gita con e-bike fra le colline del Chianti</p> <p>Ore 13.00 Pranzo</p> <p>Ore 17.30 Il bambino interiore: viaggio alla scoperta della nostra vitalità profonda con Adele Carli</p> <p>Ore 19.00 Cena</p> <p>Ore 20.00 Chiacchierata con Gloria Germani</p>



LA GRANDE VIA

www.lagrandevia.it | info@lagrandevia.it



LA GRANDE VIA

LA VIA DELLA LONGEVITÀ FELICE

15 GIORNI PER RIATTIVARE ANIMA, MENTE E CORPO

Giovedì 26 maggio	Venerdì 27 maggio	Sabato 28 maggio	Domenica 29 maggio	Lunedì 30 maggio
Giorno 11	Giorno 12	Giorno 13	Giorni 14	Giorno 15
<p>Ore 07.00 Attività di risveglio del corpo con Daniele Tognaccini</p> <p>Ore 08.30 Colazione</p> <p>Ore 10.00 Corso di cucina Macromediterranea: alla scoperta dei dolci sani e belli</p> <p>Ore 13.00 Pranzo</p> <p>Ore 17.00 Attività motoria con il team ANTS</p> <p>Ore 19.00 La pratica del Digiuno con Franco Berrino e Nino Frustaglia</p> <p>Ore 20.00 Meditazione con Franco Berrino</p>	<p>Ore 07.00 Attività di risveglio del corpo con Daniele Tognaccini</p> <p>Ore 08.30 Colazione</p> <p>Ore 10.00 Beach tennis con il team ANTS</p> <p>Ore 13.00 Pranzo</p> <p>Ore 17.00 Gli olii essenziali e la longevità con Leonardo Paoluzzi</p> <p>Ore 19.00 Cena</p> <p>Ore 20.00 La fisiognomica con Leonardo Paoluzzi</p>	<p>Ore 07.00 Attività di risveglio del corpo con Daniele Tognaccini</p> <p>Ore 08.30 Colazione</p> <p>Ore 09:30 Come Tarzan nella giungla: esercizi nell'area Jungle up con il team ANTS</p> <p>Ore 11.00 Alla scoperta degli olii essenziali delle piante con Leonardo Paoluzzi</p> <p>Ore 13.00 Pranzo</p> <p>Ore 17.00 La pratica del silenzio interiore con Antonella Lumini</p> <p>Ore 19.00 Cena</p> <p>Ore 20.00 La danza della Leggerezza con Adele Carli e Nino Frustaglia</p>	<p>Ore 07.00 Attività di risveglio del corpo con Daniele Tognaccini</p> <p>Ore 08.30 Colazione</p> <p>Ore 10.00 Allenamento sensoriale in acqua</p> <p>Ore 13.00 Pranzo</p> <p>Ore 17.00 Cerchio di condivisione di chiusura del seminario</p> <p>Ore 19.00 Cena</p> <p>Ore 20.00 Tempo per il relax personale</p>	<p>Ore 7.30 Wellness test Analisi del sangue Misure antropometriche Questionario e prove sportive a cura del team ANTS con Matteo Tognaccini e Fabio Cipriani</p> <p>Ore 9.00 Attività di risveglio del corpo con Daniele Tognaccini</p> <p>Ore 10.00 Brunch</p> <p>Ore 13.00 Chiusura del seminario</p>



LA GRANDE VIA

www.lagrandevia.it | info@lagrandevia.it