

# GENERAZIONE ORO: la via della longevità felice

15 GIORNI PER RIATTIVARE ANIMA, MENTE E CORPO

Venerdì 14 aprile	Sabato 15 aprile	Domenica 16 aprile	Lunedì 17 aprile	Martedì 18 aprile
Giorno 1	Giorno 2	Giorno 3	Giorno 4	Giorno 5
 <p><b>Ore 08.00</b> Analisi del sangue Misure antropometriche Wellness test</p> <p><b>Ore 11.00</b> Introduzione alla pratica dello yoga</p> <p><b>Ore 12.30</b> Pranzo</p> <p><b>Ore 15.30</b> Cerchio di apertura e presentazione del seminario con lo staff de La Grande Via</p> <p><b>Ore 18.00</b> Pratica meditativa</p> <p><b>Ore 19.00</b> Cena</p> <p><b>Ore 20.20</b> Chiacchierata con il dr. Nino Frustaglia</p>	<p><b>Ore 07.00</b> Yoga del risveglio e respirazione consapevole con Lucia Vigiani</p> <p><b>Ore 8.30</b> Colazione</p> <p><b>Ore 10.00</b> Attività motoria nella palestra open air</p> <p><b>Ore 12.30</b> Pranzo</p> <p><b>Ore 15.30</b> Camminata esplorativa nel bosco</p> <p><b>Ore 17.30</b> I messaggi dei sintomi con Maria Seriola (1° parte)</p> <p><b>Ore 19.00</b> Cena e creazione del tavolo dei masticatori</p> <p><b>Ore 20.20</b> La danza della vita</p>	<p><b>Ore 07.00</b> Yoga del risveglio e respirazione consapevole con Lucia Vigiani</p> <p><b>Ore 08.30</b> Colazione</p> <p><b>Ore 10.00</b> Attività motoria nella palestra open air</p> <p><b>Ore 12.30</b> Pranzo</p> <p><b>Ore 15.30</b> Pillole di cucina macromediterranea</p> <p><b>Ore 17.30</b> I messaggi dei sintomi con Maria Seriola (2° parte)</p> <p><b>Ore 19.00</b> Cena</p> <p><b>Ore 20.20</b> Passeggiata nel bosco ascoltando i suoni della natura</p>	<p><b>Ore 07.00</b> Attività di risveglio in acqua (piscina riscaldata)</p> <p><b>Ore 9.00</b> Colazione</p> <p><b>Ore 10.00</b> Tempo per il relax</p> <p><b>Ore 12.30</b> Pranzo</p> <p><b>Ore 15.30</b> Presentazione del libro La Foresta di Perle con Enrica Bortolazzi</p> <p><b>Ore 17.30</b> Passeggiata nel bosco</p> <p><b>Ore 19.00</b> Cena</p> <p><b>Ore 20.20</b> Visione del docufilm La Foresta di Perle</p>	<p><b>Ore 07.00</b> Yoga del risveglio e respirazione consapevole</p> <p><b>Ore 08.30</b> Colazione</p> <p><b>Ore 10.00</b> Attività motoria all'aperto</p> <p><b>Ore 12.30</b> Pranzo</p> <p><b>Ore 15.30</b> Il bambino interiore: viaggio alla scoperta della nostra vitalità profonda con Adele Carli</p> <p><b>Ore 19.00</b> Cena</p> <p><b>Ore 20.20</b> Serata danzante e teatrale</p>



LA GRANDE VIA

[www.laviadellalongevitafelice.it](http://www.laviadellalongevitafelice.it) | [www.lagrandevia.it](http://www.lagrandevia.it) | [info@lagrandevia.it](mailto:info@lagrandevia.it)

# GENERAZIONE ORO: la via della longevità felice

15 GIORNI PER RIATTIVARE ANIMA, MENTE E CORPO

Mercoledì 19 aprile	Giovedì 20 aprile	Venerdì 21 aprile	Sabato 22 aprile	Domenica 23 aprile
Giorno 6	Giorno 7	Giorno 8	Giorno 9	Giorno 10
<p><b>Ore 07.00</b> Yoga del risveglio e respirazione consapevole</p> <p><b>Ore 08.30</b> Colazione</p> <p><b>Ore 10.00</b> Camminata nel bosco</p> <p><b>Ore 12.30</b> Pranzo al sacco</p> <p><b>Ore 15.30</b> Rientro e tempo per il relax</p> <p><b>Ore 19.00</b> La pratica del Digiuno con il dr. Nino Frustaglia</p> <p><b>Ore 20.20</b> Pratica meditativa</p>	<p><b>Ore 07.00</b> Yoga del risveglio e respirazione consapevole</p> <p><b>Ore 08.30</b> Colazione</p> <p><b>Ore 10.00</b> Attività motoria nella palestra open air</p> <p><b>Ore 12.30</b> Pranzo</p> <p><b>Ore 15.30</b> Camminata alla scoperta delle erbe spontanee con il dr. Leonardo Paoluzzi</p> <p><b>Ore 19.00</b> Cena in silenzio</p> <p><b>Ore 20.20</b> Medicina tradizionale cinese con il dr. Leonardo Paoluzzi (parte I)</p>	<p><b>Ore 07.00</b> Yoga del risveglio e respirazione consapevole</p> <p><b>Ore 08.30</b> Colazione</p> <p><b>10.00</b> Camminata e attività motoria in natura</p> <p><b>Ore 12.30</b> Pranzo</p> <p><b>Ore 15.30</b> Medicina tradizionale cinese con il dr. Leonardo Paoluzzi (parte II)</p> <p><b>Ore 19.00</b> Cena</p> <p><b>Ore 20.20</b> Rilassamento e pratica meditativa</p>	<p><b>Ore 07.00</b> Attività di risveglio in acqua (piscina riscaldata)</p> <p><b>Ore 9.00</b> Colazione</p> <p><b>Ore 12.30</b> Meditazione sulla purificazione interiore</p> <p><b>Ore 15.30</b> Fisiognomica e applicazioni pratiche con il dr. Leonardo Paoluzzi</p> <p><b>Ore 19.00</b> Medicina della Longevità con il dr. Leonardo Paoluzzi</p> <p><b>Ore 20.20</b> Yoga Nidra</p>	<p><b>Ore 07.00</b> Yoga del risveglio e respirazione consapevole</p> <p><b>Ore 08.30</b> Colazione</p> <p><b>Ore 10.00</b> Attività motoria nella palestra open air</p> <p><b>Ore 12.30</b> Pranzo</p> <p><b>Ore 15.30</b> Corso di cucina macromediterranea</p> <p><b>Ore 19.00</b> Cena</p> <p><b>Ore 20.20</b> Gli olii essenziali per una lunga vita con il dr. Leonardo Paoluzzi</p>



# GENERAZIONE ORO: la via della longevità felice

15 GIORNI PER RIATTIVARE ANIMA, MENTE E CORPO

Lunedì 24 aprile	Martedì 25 aprile	Lunedì 26 aprile	Martedì 27 aprile	Mercoledì 28 aprile
Giorno 11	Giorno 12	Giorno 13	Giorni 14	Giorno 15
<p><b>Ore 07.00</b> Yoga del risveglio e respirazione consapevole con Lucia Vigiani</p> <p><b>Ore 08.30</b> Colazione</p> <p><b>Ore 10.00</b> Gita nei vigneti alla scoperta delle piante spontanee con dr. Leonardo Paoluzzi</p> <p><b>Ore 12.30</b> Pranzo al sacco</p> <p><b>Ore 17.00</b> I fermentati per un intestino felice</p> <p><b>Ore 19.00</b> Cena</p> <p><b>Ore 20.20</b> Yoga Nidra e pratica meditazione</p>	<p><b>Ore 07.00</b> Attività di risveglio in acqua (piscina riscaldata)</p> <p><b>Ore 9.00</b> Colazione</p> <p><b>Ore 10.00</b> Laboratorio creativo</p> <p><b>Ore 12.30</b> Pranzo</p> <p><b>Ore 15.30</b> Laboratorio creativo</p> <p><b>Ore 19.00</b> Digiuno</p> <p><b>Ore 20.20</b> Tempo per il relax personale</p>	<p><b>Ore 07.00</b> Yoga del risveglio e respirazione consapevole</p> <p><b>Ore 08.30</b> Colazione</p> <p><b>Ore 09:30</b> Partenza in treno per escursione a Firenze</p> <p><b>Ore 12.30</b> Pranzo al sacco</p> <p><b>Ore 17.30</b> Rientro in treno</p> <p><b>Ore 19.00</b> Cena</p> <p><b>Ore 20.20</b> Serata Jazz</p>	<p><b>Ore 07.00</b> Yoga del risveglio e respirazione consapevole</p> <p><b>Ore 08.30</b> Colazione</p> <p><b>Ore 10.00</b> Laboratorio di danza (1°parte)</p> <p><b>Ore 12.30</b> Pranzo</p> <p><b>Ore 15.30</b> Laboratorio di danza (2°parte)</p> <p><b>Ore 17.30</b> Cerchio di condivisione finale</p> <p><b>Ore 19.00</b> Cena</p> <p><b>Ore 20.20</b> Serata danzante</p>	<p><b>Ore 7.00</b> Wellness test Analisi del sangue</p> <p><b>Ore 9.00</b> Yoga del risveglio e respirazione consapevole con Lucia Vigiani</p> <p><b>Ore 10.30</b> Brunch</p> <p><b>Ore 13.00</b> Chiusura del seminario</p> <p><b>NB</b> Per tutta la durata del seminario sarà possibile effettuare <b>massaggi ayurvedici benefici e detossinanti</b> (su prenotazione, non compresi nel pacchetto)</p>

Il programma è indicativo e potrà subire delle variazioni dovute a ragioni organizzazione, tecniche e meteo.