

# LA CURA, ritrovare l'equilibrio fra corpo, mente e spirito

Sabato 3 giugno	Domenica 4 giugno	Lunedì 5 giugno	Martedì 6 giugno	Mercoledì 7 giugno	Giovedì 8 giugno	Venerdì 9 giugno	Sabato 10 giugno
Giorno 1	Giorno 2	Giorno 3	Giorno 4	Giorno 5	Giorno 6	Giorno 7	Giorno 8/1
<p><b>Ore 14.00</b> Accoglienza partecipanti</p> <p><b>Ore 16.00</b> Cerchio di apertura con condivisione di gruppo e presentazione del seminario</p> <p><b>Ore 17.30</b> Subito in cucina! Prepariamo la zuppa di miso</p> <p><b>Ore 19.00</b> cena</p> <p><b>Ore 20.30</b> Il sonno soave: piccola pratica di respirazione per riposare serenamente</p>	<p><b>Ore 7.30</b> Yoga e respirazione del risveglio</p> <p><b>Ore 8.30</b> Colazione</p> <p><b>Ore 9.30</b> Passeggiata consapevole</p> <p><b>Ore 11.00</b> Prepariamo insieme il pranzo</p> <p><b>Ore 12.30</b> Pranzo</p> <p><b>Ore 16.00</b> Introduzione alla cucina curativa: come ridurre le infiammazioni mangiando correttamente con il Dott. Berrino e Monia Talenti</p> <p><b>Ore 18.00</b> Chiacchierata con il Dott. Franco Berrino</p> <p><b>Ore 19.00</b> Cena</p> <p><b>Ore 20.30</b> Musica! La cura del buon umore con Adele Carli</p>	<p><b>Ore 7.30</b> Yoga e respirazione del risveglio</p> <p><b>Ore 8.30</b> Colazione</p> <p><b>Ore 9.30</b> Passeggiata rigenerativa</p> <p><b>Ore 12.30</b> Pranzo</p> <p><b>Ore 16.00</b> Energia ed equilibrio unificatori: i rapporti fra macroelementi nel piatto con il Dott. Berrino e Monia Talenti</p> <p><b>Ore 17.30</b> La pratica dei rimedi: impacchi e frazioni di zenzero con Francesca Maria Rapisarda</p> <p><b>Ore 19.00</b> Cena</p> <p><b>Ore 20.30</b> Condivisioni e piccola meditazione con Lucia Vigiani</p>	<p><b>Ore 7.30</b> Ginnastica dolce in piscina</p> <p><b>Ore 9.00</b> Colazione</p> <p><b>Ore 10.30</b> Lezione di cucina con Monia Talenti</p> <p><b>Ore 12.30</b> Pranzo</p> <p><b>Ore 16.00</b> L'intestino: cervello enterico, microbiota e asse intestino-cervello con il Dott. Berrino e Monia Talenti</p> <p><b>Ore 19.00</b> La pratica del digiuno con il Dott. Franco Berrino</p> <p><b>Ore 20.30</b> Tecniche di automassaggio e gesti di quotidiana sacralità</p>	<p><b>Ore 7.30</b> Yoga e respirazione del risveglio</p> <p><b>Ore 8.30</b> Colazione</p> <p><b>Ore 10.00</b> Passeggiata e meditazione</p> <p><b>Ore 12.30</b> Pranzo: mastichiamo in silenzio</p> <p><b>Ore 16.00</b> Diventiamo protagonisti della nostra salute: concetti di epigenetica, PNEI e meditazione con il Dott. Berrino</p> <p><b>Ore 18.00</b> I rimedi per lo stomaco e l'intestino con Francesca Maria Rapisarda</p> <p><b>Ore 19.00</b> Cena</p> <p><b>Ore 20.30</b> Lecture e meditazione con Lucia Vigiani</p>	<p><b>Ore 7.30</b> Yoga e respirazione del risveglio</p> <p><b>Ore 8.30</b> Colazione</p> <p><b>Ore 10.00</b> Lezione di cucina con Michela Tuti</p> <p><b>Ore 12.30</b> Pranzo</p> <p><b>Ore 16.00</b> I fermentati: impariamo come prepararli con Silvia Belotti</p> <p><b>Ore 18.00</b> Aperitivo al brodo di clorofilla</p> <p><b>Ore 19.00</b> Cena</p> <p><b>Ore 20.30</b> Musica e balli sotto le stelle con Adele Carli</p>	<p><b>Ore 7.30</b> Ginnastica dolce in piscina</p> <p><b>Ore 9.00</b> Colazione</p> <p><b>Ore 11.00</b> Passeggiata nelle colline del Chianti</p> <p><b>Ore 12.30</b> Pranzo</p> <p><b>Ore 16.00</b> Lo stare in natura e i benefici per la nostra salute con il Dott. Berrino</p> <p><b>Ore 18.00</b> Aperitivo al brodo di verdure dolci</p> <p><b>Ore 19.00</b> Cena</p> <p><b>Ore 20.30</b> Yoga Nidra</p>	<p><b>Ore 7.30</b> Yoga e respirazione</p> <p><b>Ore 8.30</b> Colazione</p> <p><b>Ore 10.30</b> Cerchio di chiusura (per chi si ferma solo una settimana)</p> <p><b>Ore 12.30</b> Pranzo</p> <p><b>Ore 14.00</b> Conclusione seminario e saluti (per chi si ferma solo una settimana)</p> <p><b>Ore 14.00</b> Accoglienza partecipanti (per chi partecipa solo alla seconda settimana)</p> <p><b>Ore 16.00</b> Cerchio di apertura con condivisione di gruppo e presentazione del seminario</p> <p><b>Ore 18.00</b> Chiacchierata con il Dott. Berrino e in Dott. Trecroci</p> <p><b>Ore 19</b> Cena</p> <p><b>Ore 20.30</b> Il sonno soave: piccola pratica di respirazione per riposare serenamente</p>



# LA CURA, ritrovare l'equilibrio fra corpo, mente e spirito

Domenica 11 giugno	Lunedì 12 giugno	Martedì 13 giugno	Mercoledì 14 giugno	Giovedì 15 giugno	Venerdì 16 giugno	Sabato 17 giugno
Giorno 9/2	Giorno 10/3	Giorno 11/4	Giorno 12/5	Giorno 13/6	Giorno 14/7	Giorno 15/8
<b>Ore 7.30</b> Yoga e respirazione del risveglio	<b>Ore 7.30</b> Ginnastica dolce in piscina	<b>Ore 7.30</b> Yoga e respirazione del risveglio	<b>Ore 7.30</b> Esercizi di risveglio muscolare in piscina	<b>Ore 7.30</b> Yoga e respirazione del risveglio	<b>Ore 7.30</b> Yoga e respirazione del risveglio	<b>Ore 7.30</b> Esercizi di risveglio muscolare in piscina
<b>Ore 8.30</b> Colazione	<b>Ore 9.00</b> Colazione	<b>Ore 8.30</b> Colazione	<b>Ore 9.00</b> Colazione	<b>Ore 8.30</b> Colazione	<b>Ore 8.30</b> Colazione	<b>Ore 9.00</b> Colazione
<b>Ore 9.30</b> Il cibo che cura, lezione di cucina con il Dott. Berrino	<b>Ore 11.00</b> Prepariamo insieme il pranzo	<b>Ore 9.30</b> Passeggiata rigenerativa	<b>Ore 10.30</b> Lezione di cucina con Francesca Maria Rapisarda	<b>Ore 10.00</b> Passeggiata e meditazione	<b>Ore 10.00</b> Lezione di cucina con Michela Tuti	<b>Ore 11.00</b> Cerchio di chiusura e condivisione finale
<b>Ore 12.30</b> Pranzo	<b>Ore 12.30</b> Pranzo	<b>Ore 12.30</b> Pranzo	<b>Ore 12.30</b> Pranzo	<b>Ore 12.30</b> Pranzo: mastichiamo in silenzio	<b>Ore 12.30</b> Pranzo	<b>Ore 12.30</b> Pranzo
<b>Ore 15.00</b> Patologie e rimedi naturali attraverso la micologia con il Dott. Trencroci	<b>Ore 16.00</b> Come ridurre le infiammazioni mangiando correttamente con il Dott. Berrino e Monia Talenti	<b>Ore 16.00</b> Energia ed equilibrio unificatori: i rapporti fra macroelementi nel piatto con il Dott. Berrino	<b>Ore 16.00</b> Diventiamo protagonisti della nostra salute: concetti di epigenetica, PNEI e meditazione con il Dott. Berrino	<b>Ore 16.00</b> L'intestino: cervello enterico, microbiota e asse intestino-cervello con il Dott. Berrino e Monia Talenti	<b>Ore 16.00</b> I fermentati: impariamo come prepararli	<b>Ore 14.00</b> Conclusione del seminario e saluti
<b>Ore 17.30</b> Passeggiata nelle colline del Chianti	<b>Ore 18.00</b> Cuore e movimento con il Dott. Trencroci	<b>Ore 17.30</b> La pratica dei rimedi: impacchi e frazioni di zenzero con Francesca Maria Rapisarda	<b>Ore 19.00</b> La pratica del digiuno con il Dott. Franco Berrino	<b>Ore 18.00</b> I rimedi per lo stomaco e l'intestino con Francesca Maria Rapisarda	<b>Ore 18.00</b> Aperitivo al brodo di clorofilla	
<b>Ore 19.00</b> cena	<b>Ore 19.00</b> Cena	<b>Ore 19.00</b> Cena		<b>Ore 19.00</b> Cena	<b>Ore 19.00</b> Cena	
<b>Ore 20.00</b> Pratica di Yoga Nidra	<b>Ore 20.30</b> Musica! La cura del buon umore con Adele Carli	<b>Ore 20.30</b> Condivisioni e piccola meditazione con Lucia Vigiani	<b>Ore 20.30</b> Tecniche di automassaggio e gesti di quotidiana sacralità	<b>Ore 20.30</b> Lecture e meditazione con Lucia Vigiani	<b>Ore 20.30</b> Musica e balli sotto le stelle con Adele Carli	

**Il programma è indicativo e potrà subire variazioni.**

