

LA VIA DELLA LONGEVITÀ FELICE

15 GIORNI PER RIATTIVARE ANIMA, MENTE E CORPO

Lunedì 18 settembre	Martedì 19 settembre	Mercoledì 20 settembre	Giovedì 21 settembre	Venerdì 22 settembre
Giorno 1	Giorno 2	Giorno 3	Giorno 4	Giorno 5
<p>Ore 7.30 Esami ematici e wellness test</p> <p>Ore 9.00 Piccola colazione macromediterranea</p> <p>Ore 9.30 Test motori</p> <p>Ore 12.30 Pranzo macromediterraneo</p> <p>Ore 15.30 Cerchio di apertura del gruppo e presentazione del seminario con lo staff de La Grande Via</p> <p>Ore 18.00 Chiacchierata con dr. Franco Berrino e dr. Nino Frustaglia</p> <p>Ore 19.00 Cena</p> <p>Ore 20.20 Pratica di rilassamento con Lucia Vigiani</p>	<p>Ore 07.30 Yoga del risveglio e respirazione consapevole con Lucia Vigiani</p> <p>Ore 8.45 colazione macromediterranea</p> <p>Ore 10.00 Attività motoria in natura con Ants</p> <p>Ore 12.30 Pranzo</p> <p>Ore 16.00-18.30 I principi della cucina macromediterranea</p> <p>Ore 18.45 Cena e pratica di mindful eating</p> <p>Ore 20.20 La danza della Gioia con Adele Carli</p>	<p>Ore 07.30 Yoga del risveglio e respirazione consapevole con Lucia Vigiani</p> <p>Ore 08.45 Colazione</p> <p>Ore 10.00 Attività motoria in natura con Ants</p> <p>Ore 12.30 Pranzo</p> <p>Ore 16.00 Viaggio alla scoperta della nostra vitalità profonda con Adele Carli</p> <p>Ore 19.00 Cena</p> <p>Ore 20.20 Passeggiata notturna ascoltando i suoni della natura con Daniele Tognaccini</p>	<p>Ore 07.30 Yoga del risveglio e respirazione consapevole con Lucia Vigiani</p> <p>Ore 08.45 Colazione</p> <p>Ore 10.00 Attività motoria in natura con Ants</p> <p>Ore 12.30 Pranzo</p> <p>Ore 16.00 Presentazione del libro e del docufilm La Foresta di Perle</p> <p>Ore 17,30 Passeggiata in natura</p> <p>Ore 19.00 Cena</p> <p>Ore 20.20 Rilassamento guidato con Lucia Vigiani</p>	<p>Ore 07.30 Yoga del risveglio e respirazione consapevole</p> <p>Ore 08.45 Colazione</p> <p>Ore 10.00 Attività motoria con Ants</p> <p>Ore 12.30 Pranzo</p> <p>Ore 16.00 Chiacchierata con Marco Montagnani, maestro taoista</p> <p>Ore 19.00 Cena</p> <p>Ore 20.20 Serata danzante</p>



LA VIA DELLA LONGEVITÀ FELICE

15 GIORNI PER RIATTIVARE ANIMA, MENTE E CORPO

Sabato 23 settembre	Domenica 24 settembre	Lunedì 25 settembre	Martedì 26 settembre	Mercoledì 27 settembre
Giorno 6	Giorno 7	Giorno 8	Giorno 9	Giorno 10
<p>Ore 07.30 Yoga del risveglio e respirazione consapevole</p> <p>Ore 08.45 Colazione</p> <p>Ore 10.00 Attività motoria in natura con Ants</p> <p>Ore 12.30 Pranzo</p> <p>Ore 16.00 camminata contemplativa in natura</p> <p>Ore 18.18 La pratica del Digiuno con dr. Nino Frustaglia</p> <p>Ore 20.20 Pratica di meditazione con Lucia Vigiani</p>	<p>Ore 07.30 Yoga del risveglio e respirazione consapevole</p> <p>Ore 08.45 Colazione</p> <p>Ore 10.00 Attività motoria in natura con Ants</p> <p>Ore 12.30 Pranzo</p> <p>Ore 16.00 Frammenti di un lungo viaggio</p> <p>Ore 19.00 Cena in silenzio</p> <p>Ore 20.20 Chiacchierata con dr. Frustaglia</p>	<p>Ore 07.30 Yoga del risveglio e respirazione consapevole</p> <p>Ore 08.45 Colazione</p> <p>10.00 Attività motoria in natura con Ants</p> <p>Ore 12.30 Pranzo</p> <p>Ore 16.00 Laboratorio di biodanza</p> <p>Ore 19.00 Cena</p> <p>Ore 20.20 La neuroplasticità cerebrale con Daniele Tognaccini</p>	<p>Ore 07.30 Yoga del risveglio e respirazione consapevole</p> <p>Ore 8.45 Colazione</p> <p>Ore 10.00 Attività motoria in natura con Ants</p> <p>Ore 12.30 Laboratorio di biodanza</p> <p>Ore 16.00 Tempo per il relax personale</p> <p>Ore 18.00 Le virtù del digiuno con dr. Franco Berrino</p> <p>Ore 20.20 Pratica di meditazione con Lucia Vigiani</p>	<p>Ore 07.30 Yoga del risveglio e respirazione consapevole</p> <p>Ore 08.45 Riconnessione al cibo e mindful eating</p> <p>Ore 10:00 Attività motoria in natura con Ants</p> <p>Ore 12.30 Pranzo</p> <p>Ore 16.00-18.30 Corso di cucina macromediterranea</p> <p>Ore 19.00 Cena</p> <p>Ore 20.20 Tempo per il relax personale</p>



LA VIA DELLA LONGEVITÀ FELICE

15 GIORNI PER RIATTIVARE ANIMA, MENTE E CORPO

Giovedì 28 settembre	Venerdì 29 settembre	Sabato 30 settembre	Domenica 1 ottobre	Lunedì 2 ottobre
Giorno 11	Giorno 12	Giorno 13	Giorni 14	Giorno 15
<p>Ore 07.30 Yoga del risveglio e respirazione consapevole</p> <p>Ore 8.45 Colazione</p> <p>Ore 10.00 Camminata in natura con Ants</p> <p>Ore 12.30 Pranzo al sacco</p> <p>Ore 16.30 Rientro in villa e tempo per il relax personale</p> <p>Ore 19.00 Cena</p> <p>Ore 20.20 Pratica di Yoga nidra con Lucia Vigiani</p>	<p>Ore 07.30 Yoga del risveglio e respirazione consapevole</p> <p>Ore 8.45 Colazione</p> <p>Ore 10.00 Attività motoria in natura con Ants</p> <p>Ore 12.30 Pranzo</p> <p>Ore 16.00 Alla scoperta degli olii essenziali con dr.ssa Stefania Piloni</p> <p>Ore 18.18 Elogio del digiuno con dr. Franco Berrino</p> <p>Ore 20.20 Pratica meditativa con Lucia Vigiani e dr.ssa Stefania Piloni</p>	<p>Ore 07.30 Yoga del risveglio e respirazione consapevole</p> <p>Ore 8.45 Colazione</p> <p>Ore 10.00 Attività in natura con Ants</p> <p>Ore 12.30 Pranzo</p> <p>Ore 15.00 Camminata alla scoperta delle erbe spontanee con dr.ssa Stefania Piloni</p> <p>Ore 17.30 Chiacchierata con dr. Umberto Trecroci</p> <p>Ore 19.00 cena</p> <p>Ore 20.20 Le piante ci parlano con dr.ssa Stefania Piloni</p>	<p>Ore 07.30 Yoga del risveglio e respirazione consapevole</p> <p>Ore 8.45 Colazione</p> <p>Ore 10.00 Il favoloso mondo della micoterapia con dr. Umberto Trecroci</p> <p>Ore 12.30 Pranzo</p> <p>Ore 16.00 Cerchio di condivisione finale e restituzione esami/misurazioni</p> <p>Ore 19.00 Cena</p> <p>Ore 20.20 La danza della vita</p>	<p>Ore 7.30 Wellness test Esami ematici</p> <p>Ore 9.00 Yoga del risveglio e respirazione consapevole con Lucia Vigiani</p> <p>Ore 10.30 Brunch</p> <p>Ore 13.00 Chiusura del seminario</p>

