

LA VIA DELLA LONGEVITÀ FELICE

8 GIORNI PER RIATTIVARE ANIMA, MENTE E CORPO

Domenica 3 settembre	Lunedì 4 settembre	Martedì 5 settembre	Mercoledì 6 settembre
Giorno 1	Giorno 2	Giorno 3	Giorno 4
<p>Ore 14.00 Arrivo dei partecipanti</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 Daniele Tognaccini</p> <p>Ore 19.00 Cena</p> <p>Ore 20.20 Pratica di rilassamento con Lucia Vigiani</p>	<p>Ore 7.30 Yoga del risveglio e respirazione consapevole con Lucia Vigiani</p> <p>Ore 8.45 colazione macromediterranea</p> <p>Ore 10.00 Attività motoria con Ants</p> <p>Ore 12.30 Pranzo</p> <p>Ore 16.00 Camminata esplorativa</p> <p>Ore 18.45 Cena e pratica di mindful eating</p> <p>Ore 20.20 Chiacchierata con dr. Frustaglia</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 con Ants</p> <p>Ore 12.30 Pranzo</p> <p>Ore 16.00 Pillole di cucina macromediterranea</p> <p>Ore 19.00 Cena</p> <p>Ore 20.20 Serata danzante</p>	<p>7.30 Yoga del risveglio e respirazione consapevole con Lucia Vigiani</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 Presentazione del libro e docufilm La Foresta di Perle</p> <p>Ore 17,30 Passeggiata in natura</p> <p>Ore 19.00 La pratica del Digiuno con dr. Frustaglia</p> <p>Ore 20.20 Pratica meditativa con Lucia Vigiani</p>

LA VIA DELLA LONGEVITÀ FELICE

8 GIORNI PER RIATTIVARE ANIMA, MENTE E CORPO

Giovedì 7 settembre	Venerdì 8 settembre	Sabato 9 settembre	Domenica 10 settembre
Giorno 5	Giorno 6	Giorno 7	Giorno 8
<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 Il bambino interiore: 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</p> <p>Ore 08.45 Colazione</p> <p>Ore 10.00 Camminata nel bosco con guida del territorio</p> <p>Ore 12.30 Pranzo al sacco</p> <p>Ore 16.30 Chiacchierata con Marco Montagnani, maestro taoista</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</p> <p>Ore 08.45 Colazione</p> <p>Ore 10.00 Camminata e attività motoria con Ants</p> <p>Ore 12.30 Pranzo</p> <p>Ore 16.00 Laboratorio creativo</p> <p>Ore 19.00 Cena in silenzio</p> <p>Ore 20.20 La danza della Gioia con Adele Carli</p>	<p>Ore 07.30 Yoga del risveglio e respirazione consapevole</p> <p>Ore 08.45 Colazione</p> <p>10.00 Cerchio di condivisione finale</p> <p>Ore 12.30 Pranzo</p> <p>Ore 14.00 Chiusura del seminario</p>