

LA VIA DELLA RINASCITA

8 GIORNI PER RINASCERE NELL' ANIMA, NEL CORPO E NELLA MENTE

SABATO 30 MARZO	DOMENICA 31 MARZO	LUNEDÌ 1 APRILE	MARTEDÌ 2 APRILE
Giorno 1	Giorno 2	Giorno 3	Giorno 4
<p>Ore 15.00 Accoglienza dei partecipanti</p> <p>Ore 16.30 Cerchio di apertura del gruppo e presentazione del seminario a cura dello staff de La Grande Via</p> <p>Ore 18.30 Pillole di cucina macromediterranea</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</p> <p>Ore 10.00 Attività motoria con Ants</p> <p>Ore 12.30 Pranzo</p> <p>Ore 15.30 L'alchimia della trasformazione con il maestro taoista Marco Montagnani</p> <p>Ore 19.00 Cena</p> <p>Ore 20.20 La rinascita parte dal corpo: laboratorio di movimento consapevole 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 Pratica di Qi Gong dell'elemento legno con Erica Felici</p> <p>Ore 12.30 Pranzo</p> <p>Ore 16.00 Pratica di Qi Gong dell'elemento legno con Erica Felici</p> <p>Ore 19.00 Cena</p> <p>Ore 20.20 Passeggiata notturna ascoltando i suoni della natura con Daniele Tognaccini</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 Laboratorio di cucina macromediterranea</p> <p>Ore 19.00 Cena</p> <p>Ore 20.20 Chiacchierata con il dott. Claudio Benedetti</p>



LA VIA DELLA RINASCITA

8 GIORNI PER RINASCERE NELL' ANIMA, NEL CORPO E NELLA MENTE

MERCOLEDÌ 3 APRILE	GIOVEDÌ 4 APRILE	VENERDÌ 5 APRILE	SABATO 6 APRILE
Giorno 5	Giorno 6	Giorno 7	Giorno 8
<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 Camminata consapevole in natura e chiacchierata con il dott. Claudio Benedetti</p> <p>Ore 19.00 Cena</p> <p>Ore 20.20 Laboratorio di mindful eating con Adele Carli e Lucia Vigiani</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 Laboratorio di consapevolezza di sé con Adele Carli</p> <p>Ore 19.00 Buone pratiche di digiuno con il dott. Claudio Benedetti</p> <p>Ore 20.20 Pratica meditativa con Lucia Vigiani</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 Camminata consapevole in natura e chiacchierata con il dott. Claudio Benedetti</p> <p>Ore 19.00 Cena</p> <p>Ore 20.20 La danza della Rinascita con Adele Carli</p>	<p>Ore 07.30 Yoga del risveglio e respirazione consapevole con Lucia Vigiani</p> <p>Ore 9.30 Cerchio di condivisione finale a cura dello staff de La Grande Via</p> <p>Ore 10.30 Brunch</p> <p>Ore 12.00 Saluti e chiusura del seminario</p>

