

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
Ore 07.30 Yoga del risveglio e respirazione consapevole con Lucia Vigiani	Ore 07.30 Yoga del risveglio e respirazione consapevole con Lucia Vigiani	Ore 07.30 Yoga del risveglio e respirazione consapevole con Lucia Vigiani	Ore 07.30 Yoga del risveglio e respirazione consapevole con Lucia Vigiani
Ore 08.45 Colazione	Ore 08.45 Colazione	Ore 08.45 Colazione	Ore 9.30 Cerchio di condivisione finale a cura dello staff de La Grande Via
Ore 10.00 Attività motoria con Ants	Ore 10.00 Attività motoria con Ants	Ore 10.00 Attività motoria con Ants	Ore 10.30 Brunch
Ore 12.30 Pranzo	Ore 12.30 Pranzo	Ore 12.30 Pranzo	Ore 12.00 Saluti e chiusura del seminario
Ore 16.00 Camminata consapevole in natura e chiacchierata con il dott. Claudio Benedetti	Ore 16.00 Laboratorio di consapevolezza di sé con Adele Carli	Ore 16.00 Camminata consapevole in natura e chiacchierata con il dott. Claudio Benedetti	
Ore 19.00 Cena	Ore 19.00 Buone pratiche di digiuno con il dott. Claudio Benedetti	Ore 19.00 Cena	
Ore 20.20 Laboratorio di mindful eating con Adele Carli e Lucia Vigiani	Ore 20.20 Pratica meditativa con Lucia Vigiani	Ore 20.20 La danza della Rinascita con Adele Carli	

