

# LA VIA DEL CIBO

## 8 GIORNI DI NUTRIMENTO CONSAPEVOLE

SABATO 4 MAGGIO	DOMENICA 5 MAGGIO	LUNEDÌ 6 MAGGIO	MARTEDÌ 7 MAGGIO
Giorno 1	Giorno 2	Giorno 3	Giorno 4
<p><b>Ore 15.00</b> Accoglienza dei partecipanti</p> <p><b>Ore 16.30</b> Cerchio di apertura del gruppo e presentazione del corso a cura dello staff de La Grande Via</p> <p><b>Ore 18.30</b> Pillole di cucina macromediterranea con Francesca Maria Rapisarda</p> <p><b>Ore 19.00</b> Cena</p> <p><b>Ore 20.20</b> Pratica di movimento consapevole con Adele Carli</p>	<p><b>Ore 7.30</b> Pratiche di risveglio e movimento consapevole con Adele Carli</p> <p><b>Ore 8.45</b> Colazione</p> <p><b>Ore 10.00</b> Corpo e anima in movimento con ANTS</p> <p><b>Ore 12.30</b> Pranzo</p> <p><b>Ore 16.00-18.30</b> Tecniche di base in cucina con Francesca Maria Rapisarda</p> <p><b>Ore 19.00</b> Cena</p> <p><b>Ore 20.20</b> Chiacchierata con Dott. Nino Frustaglia</p>	<p><b>Ore 07.30</b> Yoga del risveglio e respirazione consapevole con Lucia Vigiani</p> <p><b>Ore 08.45</b> Colazione</p> <p><b>Ore 10.00</b> Una bella camminata nel Chianti con ANTS</p> <p><b>Ore 12.30</b> Pranzo</p> <p><b>Ore 16.00-18.30</b> Impastiamo con amore con Silvia Belotti</p> <p><b>Ore 19.00</b> Cena</p> <p><b>Ore 20.20</b> Passeggiata notturna ascoltando i suoni della natura</p>	<p><b>Ore 07.30</b> Yoga del risveglio e respirazione consapevole con Lucia Vigiani</p> <p><b>Ore 08.45</b> Colazione</p> <p><b>Ore 10.00</b> Corpo e anima in movimento con ANTS</p> <p><b>Ore 12.30</b> Pranzo</p> <p><b>Ore 16.00-18.00</b> Impariamo a fare la pasta fatta in casa con Silvia Belotti</p> <p><b>Ore 19.00</b> Cena</p> <p><b>Ore 20.20</b> Cibo come nutrimento del cuore e della mente con Adele Carli</p>



# LA VIA DEL CIBO

## 8 GIORNI DI NUTRIMENTO CONSAPEVOLE

MERCOLEDÌ 8 MAGGIO	GIOVEDÌ 9 MAGGIO	VENERDÌ 10 MAGGIO	SABATO 11 MAGGIO
Giorno 5	Giorno 6	Giorno 7	Giorno 8
<p><b>Ore 07.30</b> Yoga del risveglio e respirazione consapevole con Lucia Vigiani</p> <p><b>Ore 08.45</b> Colazione</p> <p><b>Ore 10.00</b> Corpo e anima in movimento con ANTS</p> <p><b>Ore 12.30</b> Pranzo</p> <p><b>Ore 16.00-18.30</b> Organizzazione in cucina: fermentati e meal prep con Francesca Maria Rapisarda</p> <p><b>Ore 19.00</b> Cena</p> <p><b>Ore 20.20</b> Laboratorio di mindful eating con Adele Carli</p>	<p><b>Ore 07.30</b> Yoga del risveglio e respirazione consapevole con Lucia Vigiani</p> <p><b>Ore 08.45</b> Colazione</p> <p><b>Ore 10.00</b> Una bella camminata nel Chianti con ANTS</p> <p><b>Ore 12.30</b> Pranzo</p> <p><b>Ore 16.00-18.30</b> Osteoporosi, sonno difficile, stitichezza: come aiutarsi con il cibo? con Monia Talenti</p> <p><b>Ore 19.00</b> Buone pratiche di digiuno con Monia Talenti e Dott. Nino Frustaglia</p> <p><b>Ore 20.20</b> Pratica meditativa con Lucia Vigiani</p>	<p><b>Ore 07.30</b> Yoga del risveglio e respirazione consapevole con Lucia Vigiani</p> <p><b>Ore 08.45</b> Colazione</p> <p><b>Ore 10.00</b> Dolci belli, buoni e senza zucchero: si può fare! con Monia Talenti</p> <p><b>Ore 12.30</b> Pranzo</p> <p><b>Ore 16.00-18.00</b> Il cibo della saggezza con il maestro Marco Montagnani</p> <p><b>Ore 19.00</b> Cena</p> <p><b>Ore 20.20</b> La danza della Gioia con Adele Carli</p>	<p><b>Ore 07.30</b> Yoga del risveglio e respirazione consapevole con Lucia Vigiani</p> <p><b>Ore 9.30</b> Come bilanciare bene i pasti: raccomandazioni per il rientro con Monia Talenti</p> <p><b>Ore 10.30</b> Cerchio di condivisione finale a cura dello staff de La Grande Via</p> <p><b>Ore 11.00</b> Brunch</p> <p><b>Ore 12.30</b> Saluti e chiusura del corso</p>

