

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>Ore 15.00 Accoglienza dei partecipanti</p> <p>Ore 16.30 Cerchio di apertura del gruppo e presentazione del corso a cura dello staff de La Grande Via</p> <p>Ore 18.30 Pillole di cucina macromediterranea con Francesca Maria Rapisarda</p> <p>Ore 19.00 Cena</p> <p>Ore 20.20 Pratica di movimento consapevole con Adele Carli</p>	<p>Ore 7.30 Pratiche di risveglio e movimento consapevole con Adele Carli</p> <p>Ore 8.45 Colazione</p> <p>Ore 10.00 Corpo e anima in movimento con ANTS</p> <p>Ore 12.30 Pranzo</p> <p>Ore 16.00-18.30 Tecniche di base in cucina con Francesca Maria Rapisarda</p> <p>Ore 19.00 Cena</p> <p>Ore 20.20 Chiacchierata con Dott. Nino 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 Una bella camminata nel Chianti con ANTS</p> <p>Ore 12.30 Pranzo</p> <p>Ore 16.00-18.30 Impastiamo con amore con Silvia Belotti</p> <p>Ore 19.00 Cena</p> <p>Ore 20.20 Passeggiata notturna ascoltando i suoni della natura</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 Corpo e anima in movimento con ANTS</p> <p>Ore 12.30 Pranzo</p> <p>Ore 16.00-18.00 Impariamo a fare la pasta fatta in casa con Silvia Belotti</p> <p>Ore 19.00 Cena</p> <p>Ore 20.20 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>Ore 07.30 Yoga del risveglio e respirazione consapevole con Lucia Vigiani</p> <p>Ore 08.45 Colazione</p> <p>Ore 10.00 Corpo e anima in movimento con ANTS</p> <p>Ore 12.30 Pranzo</p> <p>Ore 16.00-18.30 Organizzazione in cucina: fermentati e meal prep con Francesca Maria Rapisarda</p> <p>Ore 19.00 Cena</p> <p>Ore 20.20 Laboratorio di mindful eating 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 Una bella camminata nel Chianti con ANTS</p> <p>Ore 12.30 Pranzo</p> <p>Ore 16.00-18.30 Osteoporosi, sonno difficile, stitichezza: come aiutarsi con il cibo? con Monia Talenti</p> <p>Ore 19.00 Buone pratiche di digiuno con Monia Talenti e Dott. Nino Frustaglia</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 Dolci belli, buoni e senza zucchero: si può fare! con Monia Talenti</p> <p>Ore 12.30 Pranzo</p> <p>Ore 16.00-18.00 Il cibo della saggezza con il maestro Marco Montagnani</p> <p>Ore 19.00 Cena</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 9.30 Come bilanciare bene i pasti: raccomandazioni per il rientro con Monia Talenti</p> <p>Ore 10.30 Cerchio di condivisione finale a cura dello staff de La Grande Via</p> <p>Ore 11.00 Brunch</p> <p>Ore 12.30 Saluti e chiusura del corso</p>

