

LA VIA DEL MOVIMENTO

IN CAMMINO NEL CHIANTI

SABATO 13 APRILE	DOMENICA 14 APRILE	LUNEDÌ 15 APRILE	MARTEDÌ 16 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 dell'esperienza a cura dello staff de La Grande Via e del gruppo Ants</p> <p>Ore 18.30 Pillole di cucina macromediterranea</p> <p>Ore 19.00 Cena</p> <p>Ore 20.20 Pratica di rilassamento guidato con Angelica Milani</p>	<p>Ore 7.45 Camminata mattutina</p> <p>Ore 8.45 Colazione</p> <p>Ore 10.00 Valutazioni motorie con Ants</p> <p>Ore 12.30 Pranzo</p> <p>Ore 15.00-15.45 Pratica di yoga con Angelica Milani</p> <p>Ore 16.00-18.00 Camminata dolce con allungamenti</p> <p>Ore 19.00 Cena</p> <p>Ore 20.20 Chiacchierata con Nino Frustaglia e Diego Lanaro</p>	<p>Ore 07.45 Camminata mattutina</p> <p>Ore 08.45 Colazione</p> <p>Ore 10.00 Attività motoria con Ants</p> <p>Ore 12.30 Pranzo</p> <p>Ore 15.00-15.45 Pratica di yoga con Angelica Milani</p> <p>Ore 16.00-18.00 Camminata ad intervalli di intensità</p> <p>Ore 19.00 Cena</p> <p>Ore 20.20 Pratica di Qi Gong con Diego Lanaro</p>	<p>7.45 Camminata mattutina</p> <p>Ore 08.45 Colazione</p> <p>Ore 10.00 Attività motoria con Ants</p> <p>Ore 12.30 Pranzo</p> <p>Ore 15.00-15.45 Pratica di yoga con Angelica Milani</p> <p>Ore 16.00-18.00 Camminata sensoriale</p> <p>Ore 19.00 Cena</p> <p>Ore 20.20 Osteopatia e salute con Diego Lanaro</p>

LA VIA DEL MOVIMENTO

IN CAMMINO NEL CHIANTI

MERCOLEDÌ 17 APRILE	GIOVEDÌ 18 APRILE	VENERDÌ 19 APRILE	SABATO 20 APRILE
Giorno 5	Giorno 6	Giorno 7	Giorno 8
<p>Ore 07.45 Camminata mattutina</p> <p>Ore 08.45 Colazione</p> <p>Ore 10.00 Recupero attivo/passivo con Ants</p> <p>Ore 12.30 Pranzo</p> <p>Ore 16.00-18.00 Laboratorio di cucina macromediterranea</p> <p>Ore 19.00 Cena</p> <p>Ore 20.20 Pratica di rilassamento guidato con Angelica Milani</p>	<p>Ore 07.45 Camminata mattutina</p> <p>Ore 08.45 Colazione</p> <p>Ore 10.00 Attività motoria con Ants</p> <p>Ore 12.30 Pranzo</p> <p>Ore 15.00-15.45 Pratica di yoga con Angelica Milani</p> <p>Ore 16.00-18.00 Camminata ad intervalli di intensità in pendenza</p> <p>Ore 19.00 Cena</p> <p>Ore 20.20 Pratica di Qi Gong con Diego Lanaro</p>	<p>Ore 07.45 Camminata mattutina</p> <p>Ore 08.45 Colazione</p> <p>Ore 10.00 Valutazioni motorie con Ants</p> <p>Ore 12.30 Pranzo</p> <p>Ore 15.00-15.45 Pratica di yoga con Angelica Milani</p> <p>Ore 16.00-18.00 Camminata dolce con allungamenti</p> <p>Ore 19.00 Cena</p> <p>Ore 20.20 Laboratorio di movimento consapevole con Adele Carli e Diego Lanaro</p>	<p>Ore 07.45 Pratica di yoga con Angelica Milani</p> <p>Ore 8.45 Cerchio di condivisione finale a cura dello staff de La Grande Via e del gruppo Ants</p> <p>Ore 10.30 Brunch</p> <p>Ore 12.00 Saluti e chiusura del seminario</p>