

IL DIGIUNO

UNA SETTIMANA PER ALLEGGERIRE CORPO E ANIMA

Sabato 22 giugno	Domenica 23 giugno	Lunedì 24 giugno	Martedì 25 giugno
Giorno 1	Giorno 2	Giorno 3	Giorno 4
<p>Ore 14.00 Accoglienza dei partecipanti</p> <p>Ore 15.30 Cerchio di apertura del gruppo e presentazione del seminario</p> <p>Ore 17.00 Le piante ci parlano con la dr.ssa Stefania Piloni</p> <p>Ore 19.00 Piccola cena mediterranea</p> <p>Ore 20.30 Storie di erbe con la dr.ssa Stefania Piloni</p>	<p>Ore 8.00 Yoga del risveglio e respirazione consapevole con Lucia Vigiani</p> <p>Ore 10.00 Camminata esplorativa alla scoperta delle erbe spontanee con la dr.ssa Stefania Piloni</p> <p>Ore 13.30 Tempo per il relax personale</p> <p>Ore 17.00 Aromaroutine con la dr.ssa Stefania Piloni</p> <p>Ore 19.30 Pratica di rilassamento guidato con Lucia Vigiani</p>	<p>Ore 08.00 Yoga del risveglio e respirazione consapevole</p> <p>Ore 10.00 Camminata contemplativa e laboratorio di esplorazione del nostro sé profondo con Adele Carli</p> <p>Ore 13.30 Tempo per il relax personale</p> <p>Ore 17.00 Digiuno e microbiota con il dr. Roberto Calcaterra</p> <p>Ore 19.30 Rituale delle erbe di San Giovanni con Lucia Vigiani</p>	<p>Ore 08.00 Yoga del risveglio e respirazione consapevole</p> <p>Ore 10.00 Fluendo nel tempo con Caterina Ferrara</p> <p>Ore 13.30 Tempo per il relax personale</p> <p>Ore 16.30 Orme nel vento con Caterina Ferrara</p> <p>Ore 19.30 Microbiota ed emozioni con il dr. Roberto Calcaterra</p>



IL DIGIUNO

UNA SETTIMANA PER ALLEGGERIRE CORPO E ANIMA

Mercoledì 26 giugno	Giovedì 27 giugno	Venerdì 28 giugno	Sabato 29 giugno
Giorno 5	Giorno 6	Giorno 7	Giorno 8
<p>Ore 08.00 Yoga del risveglio e respirazione consapevole</p> <p>Ore 10.00 Laboratorio di consapevolezza corporea secondo il metodo Feldenkrais</p> <p>Ore 13.30 Tempo per il relax personale</p> <p>Ore 16.30 La danza dell'anima con Caterina Ferrara</p> <p>Ore 19.30 Il viaggio dell'eroe con il dr. Roberto Calcaterra</p>	<p>Ore 08.00 Yoga del risveglio e respirazione consapevole</p> <p>Ore 10.00 Chiacchierata a due con Adele Carli e Caterina Ferrara</p> <p>Ore 13.30 Tempo per il relax personale</p> <p>Ore 17.00 Taccuino di viaggio: diario illustrato della natura con Laura Zavalloni</p> <p>Ore 19.00 Le proteine animali e vegetali con la dr.ssa Mara di Noia</p>	<p>Ore 8.00 Yoga del risveglio e respirazione consapevole</p> <p>Ore 10.00 Taccuino di viaggio parte seconda con Laura Zavalloni</p> <p>Ore 13.30 Tempo per il relax personale</p> <p>Ore 17.00 Conclusione del taccuino di viaggio e condivisione con Laura Zavalloni</p> <p>Ore 19.00 Riconnessione al cibo e pratica di mindful eating con Adele Carli</p> <p>Ore 20.30 Buone pratiche di post digiuno con il dr. Roberto Calcaterra</p>	<p>Ore 8.00 Yoga del risveglio e respirazione consapevole</p> <p>Ore 9.00 Colazione naturale</p> <p>Ore 10.00 Cerchio di condivisione finale</p> <p>Ore 12.30 Pranzo e chiusura del seminario</p>

