

# LA VOCE DEL CUORE

VIAGGIARE E SCRIVERE DI SÉ PER INCONTRARSI NEL PROFONDO

GIOVEDÌ 4 LUGLIO	VENERDÌ 5 LUGLIO	SABATO 6 LUGLIO	DOMENICA 7 LUGLIO
Giorno 1	Giorno 2	Giorno 3	Giorno 4
<p><b>Ore 15.00</b> Accoglienza dei partecipanti</p> <p><b>Ore 16.00</b> Cerchio di apertura del gruppo e presentazione del seminario con Bianca Brotto, la dott.ssa Adele Carli, e il dr. Giuseppe Spatola</p> <p><b>Ore 17.00</b> Inizio lavori: apertura del laboratorio di scrittura</p> <p><b>Ore 19.30</b> Cena macromediterranea</p> <p><b>Ore 21.00</b> Pratica guidata di rilassamento sotto le stelle</p>	<p><b>Ore 7.30</b> Pratica del risveglio muscolare e respirazione consapevole</p> <p><b>Ore 8.45</b> Colazione macromediterranea</p> <p><b>Ore 10.00</b> Laboratorio di scrittura: riflessioni ed espressione creativa</p> <p><b>Ore 13.00</b> Pranzo macromediterraneo</p> <p><b>Ore 16.30</b> Laboratorio di scrittura: ascolto del cuore</p> <p><b>Ore 19.30</b> Cena macromediterranea</p> <p><b>Ore 21.00</b> Camminata contemplativa nel bosco di querce secolari</p>	<p><b>Ore 07.30</b> Pratica del risveglio muscolare e respirazione consapevole</p> <p><b>Ore 08.45</b> Colazione macromediterranea</p> <p><b>Ore 10.00</b> Laboratorio di scrittura: prendiamoci il tempo che serve</p> <p><b>Ore 13.00</b> Pranzo macromediterraneo</p> <p><b>Ore 16.30</b> Laboratorio di scrittura: conclusioni e condivisioni</p> <p><b>Ore 19.30</b> Cena macromediterranea</p> <p><b>Ore 20.30</b> La danza del cuore</p>	<p><b>Ore 07.30</b> Pratica del risveglio muscolare e respirazione consapevole</p> <p><b>Ore 9.15</b> Cerchio di chiusura del seminario con Bianca Brotto, la dott.ssa Adele Carli e il dr. Giuseppe Spatola</p> <p><b>Ore 10.30</b> Brunch macromediterraneo</p> <p><b>Ore 12.30</b> Chiusura del seminario</p>



LA GRANDE VIA

www.lagrandevia.it – [info@lagrandevia.it](mailto:info@lagrandevia.it)

con il supporto di

