

Domenica 6 giugno		
16.00-17.00	Cerchio di benvenuto	
17.00-18.30	Meditazione	Yoss Giancarlo Miggiano e Beatrice Giampaoli
19.00	Cena	
20.00-21.30	Aprirsi alla gioia	Yoss Giancarlo Miggiano e Beatrice Giampaoli
Lunedì 7 giugno		
7.00-8.00	Pratica yoga	Yoss Giancarlo Miggiano e Beatrice Giampaoli
8.30	Colazione	
10.00-12.00	Teoria	Yoss Giancarlo Miggiano e Beatrice Giampaoli
12.00-13.00	Pratica yoga	
13.00-15.00	Pranzo con il Dottor Franco Berrino: dalla teoria alla pratica dell'alimentazione.	
15.00-17.00	Laboratorio esperienziale	Alessandra Cocchi
17.00-18.30	Pratica yoga	Yoss Giancarlo Miggiano e Beatrice Giampaoli
19.00	Cena	
20.30-22.00	Cerchio di domande e risposte	Lucia Vigiani, Yoss Giancarlo Miggiano e Beatrice Giampaoli, Alessandra Cocchi
Martedì 8 giugno		
7.30-8.30	Meditazione	Yoss Giancarlo Miggiano e Beatrice Giampaoli
8.30	Colazione	
10.00-12.00	Teoria	Yoss Giancarlo Miggiano e Beatrice Giampaoli
12.00-13.00	Pratica yoga	
13.00-15.00	Pranzo e non solo: dalla teoria alla pratica dell'alimentazione con Simonetta Barcella	
15.00-17.00	Teoria	Yoss Giancarlo Miggiano e Beatrice Giampaoli
17.00-18.00	Pratica yoga	
19.00	Cena	
20.00-21.30	Meditazione	Yoss Giancarlo Miggiano e Beatrice Giampaoli
Mercoledì 9 giugno		
7.00-8.00	Pratica yoga	Yoss Giancarlo Miggiano e Beatrice Giampaoli
8.30	Colazione	
10.00-12.00	Teoria	Yoss Giancarlo Miggiano e Beatrice Giampaoli
12.00-13.00	Pratica yoga	
13.00-15.00	Pranzo con il Dottor Franco Berrino: dalla teoria alla pratica dell'alimentazione.	

15.00-17.00	Teoria	Yoss Giancarlo Miggiano e Beatrice Giampaoli
17.00-18.00	Pratica yoga	
19.00	Cena	
20.30-21.30	Meditazione	Lucia Vigiani
Giovedì 10 giugno		
7.00-8.00	Pratica yoga	Yoss Giancarlo Miggiano e Beatrice Giampaoli
8.30	Colazione	
10.00-13.00	Il silenzio della mente e l'importanza dell'intenzione o direzione del pensiero. Mudra, Mantra, visualizzazioni e meditazioni	Maurizio Morelli
13.00-15.00	Pranzo e non solo: dalla teoria alla pratica dell'alimentazione con Simonetta Barcella	
15.00-18.00	Aprirsi alla gioia	Yoss Giancarlo Miggiano e Beatrice Giampaoli
19.00	Cena	
20-21.30	Meditazione	Yoss Giancarlo Miggiano e Beatrice Giampaoli
Venerdì 11 giugno		
7.00-8.00	Ha-Tha yoga con il metodo Spine Yoga	Mario Longhin
8.30	Colazione	
10.00-13.00	Aprirsi alla gioia	Yoss Giancarlo Miggiano e Beatrice Giampaoli
13.00-15.00	Pranzo con il Dottor Franco Berrino: dalla teoria alla pratica dell'alimentazione.	
16.00-19.00	Laboratorio di cucina Macromediterranea	Simonetta Barcella
19.00	Cena in silenzio	
20.30-21.30	Cerchio di domande e risposte	Yoss Giancarlo Miggiano e Beatrice Giampaoli
Sabato 12 giugno		
7.00-8.00	Pratica yoga	Yoss Giancarlo Miggiano e Beatrice Giampaoli
8.30	Colazione	
10.00-13.00	Aprirsi alla gioia	Yoss Giancarlo Miggiano e Beatrice Giampaoli
13.00-15.00	Pranzo e non solo: dalla teoria alla pratica dell'alimentazione con Simonetta Barcella	
16.00-19.00	Aprirsi alla gioia	Yoss Giancarlo Miggiano e Beatrice Giampaoli
19.00	Cena	
20.30-21.30	Meditazione	Lucia vigiani
Domenica 13 giugno		

7.00-8.00	Pratica yoga	Yoss Giancarlo Miggiano e Beatrice Giampaoli
8.30	Colazione	
10.00-11.00	Ha-Tha yoga	Mario Longhin
11.00-12.00	Aprirsi alla gioia	Yoss Giancarlo Miggiano e Beatrice Giampaoli
12.00-13.00	Cerchio di saluti	
13.00	Pranzo e partenza	

Il programma è indicativo e potrebbe subire variazioni