



LA GRANDE VIA

# Il tao della saggezza

13 – 22 luglio 2020

## PROGRAMMA

La Mausolea – Soci/Bibbiena (Arezzo)

Per info e iscrizioni: [mausolea@lagrandevia.it](mailto:mausolea@lagrandevia.it); tel. 3494219837

*Il programma è indicativo e potrebbe subire variazioni*

### Lunedì 13 luglio

- 14.00** Ritrovo, accoglienza e presentazione del seminario a cura di Enrica Bortolazzi e Marco Montagnani
- 16.00** Presentazione dell'alimentazione Macromediterranea a cura di Simonetta Barcella
- 19.00** Cena e relax

### Martedì 14 luglio

- 07.30** Qi gong dell'armoniosa primavera con Erika Felici
- 08.30** Colazione
- 10.00** Trekking nelle foreste del casentino
- 13.00** Pranzo
- 15.30** Corso cucina con Simonetta Barcella, yin e yang.
- 18.00** Qi gong della sera
- 19.00** Cena
- 20.00** La Cina incontra l'India: la filosofia dello yoga con Lucia Vigiani

### Mercoledì 15 luglio

- 07.30** Qi gong dell'armoniosa primavera con Erika Felici
- 08.30** Colazione
- 10.00** Trekking all'Eremo di Camaldoli
- 12.30** Pranzo al sacco
- 14.00** Rientro a La Mausolea
- 16.00** "I funghi, alimenti curativi dell'antica tradizione cinese" con la dott.ssa Isa Francalanci
- 19.00** Cena
- 20.00** Il massaggio dei meridiani con Lucia Vigiani

### Giovedì 16 luglio

- 07.30** Qi gong dell'armoniosa primavera con Erika Felici
- 08.30** Colazione
- 09.30** Camminata
- 13.00** Pranzo
- 15.00** Letture e frasi da contemplare con Lucia Vigiani
- 18.00** Conferenza "Il cibo della salute" con dott. Franco Berrino
- 19.00** Digiuno
- 20.00** Rilassamento guidato

### Venerdì 17 luglio

- 07.30** Qi gong dell'armoniosa primavera con Erika Felici
- 08.30** Colazione
- 09.30** Trekking nelle magiche foreste del casentino
- 13.00** Pranzo al sacco
- 15.00** Rientro a La Mausolea
- 16.00** Conferenza "La saggezza del cibo" con dott. Franco Berrino
- 19.00** Cena
- 20.00** La filosofia taoista con Marco Montagnani

### Sabato 18 luglio

- 07.30** Qi gong dell'armoniosa primavera con Erika Felici
- 08.30** Colazione
- 09.30** Corso di cucina Macromediterranea con Simonetta Barcella: i dolci
- 13.00** Pranzo
- 15.00** Camminata sulla via delle vigne
- 19.00** Cena e relax
- 20.00** L'amore secondo la filosofia taoista con Marco Montagnani

### **Domenica 19 luglio**

- 07.30** Qi gong dell'armoniosa primavera con Erika Felici
- 08.30** Colazione
- 09.30** Corso di panificazione
- 12.30** Pranzo
- 16.30** Messa alla Pieve di Romena
- 19.00** Cena
- 20.00** Chiacchierata con Marco Montagnani

### **Lunedì 20 luglio**

- 08.00** Colazione
- 09.30** Giornata in Valle Santa con Marco Montagnani e dott. Franco Berrino
- 11.00** Presentazione del libro "Il cibo della saggezza" ripercorrendo i luoghi che ne hanno ispirato la scrittura.
- 12.30** Camminata meditativa al lago
- 18.00** Pranzo al sacco
- 19.00** Rientro a La Mausolea
- 20.00** Cena
- Sala cinema

### **Martedì 21 luglio**

- 07.30** Qi gong dell'armoniosa primavera con Erika Felici
- 08.30** Colazione
- 10.00** Presentazione del libro nel silenzio dell'eremo con Enrica Bortolazzi
- 13.00** Pranzo
- 15.00** Corso di erbe selvatiche con Emanuele Tellini
- 19.00** Cena
- 20.00** Sala cinema

### **Mercoledì 22 luglio**

- 07.30** Qi gong dell'armoniosa primavera con Erika Felici
- 08.30** Colazione
- 09.30** Camminata al santuario de La Verna
- 11.00** Chiusura del seminario
- 13.00** Pranzo