



LA GRANDE VIA

# IL DIGIUNO

12 luglio 2021 – 18 luglio 2021

La Mausolea, Fraz. Soci; Bibbiena (AR)

Per info e iscrizioni: mausolea@lagrandevia.it; Tel. 349 421 9837

*N.B. Il programma è indicativo e potrebbe subire variazioni*

Lunedì 12 luglio	Martedì 13 luglio	Mercoledì 14 luglio
<b>14.00</b> Inizio e sistemazione	<b>08.00</b> Yoga del risveglio a cura di Lucia Vigiani	<b>08.00</b> Yoga del risveglio a cura di Lucia Vigiani
<b>15.00</b> Presentazione del seminario a cura di Enrica Bortolazzi, Dott. Franco Berrino, Dott. Antonino Frustaglia, Lucia Vigiani	<b>11.00</b> "Labor Interior: cos'è la corporeità" a cura di Edoardo Sferrella	<b>10.00</b> Camminata sulla pista ciclabile nei dintorni de La Mausolea
<b>15.30</b> Meditazione camminata nella via della preghiera con Lucia Vigiani	<b>12.30</b> Rilassamento e letture da "La danza dei semi stellati" nel giardino dei tigli	<b>12.00</b> Incontro Dott. Antonino Frustaglia
<b>17.00</b> "Il digiuno" lezione con il dott. Franco Berrino e Antonino Frustaglia	<b>15.30</b> Meditazione camminata a cura di Lucia Vigiani	<b>15.30</b> "Labor interior: dove nasce il movimento" a cura di Edoardo Sferrella
<b>19.00</b> Cena liquida, rilassamento e yoga nidra a cura di Lucia Vigiani	<b>16.30</b> "L'energia del corpo" con il Dott. Antonino Frustaglia	<b>17.00</b> Letture da "Il Mandala della Vita" nel giardino dei tigli
	<b>18.00</b> "Labor Interior: il corpo che respira" a cura di Edoardo Sferrella,	<b>19.00</b> Incontro con Dott. Franco Berrino
	<b>20.00</b> "Il digiuno dalle emozioni negative" con il Dott. Franco Berrino	<b>20.00</b> La riflessologia plantare a cura di Lucia Vigiani
	<b>20.00</b> Chiacchierata serale con il Dott. Antonino Frustaglia	



## LA GRANDE VIA

### Giovedì 15 luglio

- 08.00** Auto massaggio aromatico rivitalizzante ed equilibrante della mano con Laura Savo
- 09.30** Yoga della risata con Monica Lombardi
- 11.30** Incontro con il Dott. Antonino Frustaglia
- 12.30** "Labor interior: il corpo nello spazio" a cura di Edoardo Sferrella
- 15.30** "Gli olii essenziali" con Laura Savo e raccolta delle erbe presso orto Mausolea
- 19.00** Chiacchierata con il dott. Franco Berrino

### Domenica 18 luglio

- 08.00** Colazione a base di crema di riso
- 10.00** "Erbe e Tisane" Raccolta e preparazione con Emanuele Tellini
- 12.00** Conclusioni con Enrica Bortolazzi, Dott. Franco Berrino e Dott. Antonino Frustaglia
- 14.00** Saluti e chiusura del seminario

### Venerdì 16 luglio

- 08.00** Meditazione con il dott. Franco Berrino
- 09.30** Yoga della risata con Monica Lombardi
- 11.30** Lezione con il dott. Antonino Frustaglia
- 15.00** "Storia degli alberi" a cura di Laura Savo e Dott. Antonino Frustaglia presso il Parco delle Foreste Casentinesi (Castagno Miraglia)
- 18.00** "Le Emozioni che nutrono il digiuno" a cura di Don Luigi Verdi
- 20.00** Automassaggio aromatico rilassante e decontratturante del piede a cura di Laura Savo

### Sabato 17 luglio

- 08.00** Attività del risveglio con Dott. Antonino Frustaglia
- 09.30** Yoga della risata con Monica Lombardi
- 12.30** Letture sotto i tigli
- 16.00** "Il microbiota intestinale" con Dott. Franco Berrino e Dott. Antonino Frustaglia
- 19.00** Sabato sera cena liquida

*L'accompagnamento alla pratica del digiuno e alla reintroduzione graduale del cibo avverrà con il supporto di medici ed esperti del benessere guidati dal Dott. Franco Berrino e Dott. Antonio Frustaglia*