

Magico Casentino

9 – 19 agosto 2021

La Mausolea, Fraz. Soci; 52011 – Bibbiena (AR)
Per info e iscrizioni: mausolea@lagrandevia.it; tel. 3494219837

*Il programma è indicativo e potrebbe subire variazioni
Spostamenti in auto a cura dei partecipanti*

Lunedì 9 agosto

14.00 Ritrovo, accoglienza e presentazione del seminario a cura di Enrica Bortolazzi + Lucia Vigiani

15.00 Pratiche di gioia e benessere: Yoga della Risata e arti terapie
A cura di Monica Lombardi

17.30 Letture sotto i tigli

19.00 Cena
Macromediterranea®

20.00 Relax e meditazione con Lucia Vigiani

Martedì 10 agosto

07.30 Qi Gong a cura di Erika Felici

08.30 Colazione
Macromediterranea®

09.30 Pratiche di gioia e benessere: Yoga della Risata e arti terapie
A cura di Monica Lombardi

13.00 Pranzo di cucina
Macromediterranea®

16.00 Corso base di cucina
Macromediterranea®
con Simonetta Barcella

19.30 Cena
Macromediterranea®

20.30 Camminata notturna nel Parco con Andrea Pellegrini e osservazione della volta celeste e delle stelle cadenti

Mercoledì 11 agosto

07.30 Qi Gong a cura di Erika Felici

08.30 Colazione
Macromediterranea®

09.30 Pratiche di gioia e benessere: Yoga della Risata e arti terapie
A cura di Monica Lombardi

13.00 Pranzo di cucina
Macromediterranea®

16.00 Camminata al Castagno Miraglia con Lucia Vigiani e rituali

19.00 Cena
Macromediterranea®

20.00 Chiacchierata con Franco Berrino sotto i tigli



LA GRANDE VIA

Giovedì 12 agosto		Venerdì 13 agosto		Sabato 14 agosto	
07.30	Yoga con Lucia Vigiani	07.30	La Via delle Foreste	07.30	La Via delle Foreste
08.30	Colazione Macromediterranea®	08.30	Partenza per La Via delle Foreste	13.00	Pranzo La Via delle Foreste
09.30	Corso di cucina "dolci naturali", a cura di Simonetta Barcella	13.00	Pranzo La Via delle Foreste	14.00	Programma La Via delle Foreste
13.00	Pranzo Macromediterraneo®	14.00	Programma La Via delle Foreste	19.00	Cena La Via delle Foreste
15.00	Touching the Earth Con Lucia Vigiani	19.00	Cena La Via delle Foreste	20.00	Pernottamento in amaca in Foresta (da valutare)
19.00	Cena Macromediterranea®	20.00	Pernottamento in amaca in Foresta		
20.00	Il suono dell'anima con Lucia Vigiani				
Domenica 15 agosto		Lunedì 16 agosto		Martedì 17 agosto	
07.00	Rientro in Mausolea	07.30	Yoga in giardino con Lucia Vigiani	07.30	Yoga a cura di Massimo Provasi
08.30	Colazione Macromediterranea®	08.30	Colazione Macromediterranea®	08.30	Colazione Macromediterranea®
09.30	Corso di panificazione a cura di Simone Marri	10.30	Camminata e visita alla biblioteca del Sacro Eremo di Camaldoli	09.30	Partenza per Chiusi della Verna Laboratorio di musica e Parole a cura di Massimo Provasi Lucia Vigiani
13.00	Pic-nic di Ferragosto Macromediterranea®	13.00	Pranzo di cucina Macromediterranea®	13.30	Pic-nic nella radura e relax
15.00	Relax e musica	14.30	Il fascino delle erbe a cura di Emanuele Tellini	15.30	Visita Santuario della Verna
18.30	Apericena Macromediterranea® e a seguire Bagno di Gong	19.00	Cena Macromediterranea®	17.00	Rientro
		20.00	La Via del Tao a cura di Marco Montagnani	19.00	Cena Macromediterranea®
				20.00	Rilassamento al suono di Gong e campane a cura di Massimo Provasi

Mercoledì 18 agosto

- 07.30** Yoga a cura di
Massimo Provasi
- 08.30** Colazione Macromediterranea®
- 09.00** Partenza per giornata di
Acquatrekking a cura di In Quietè
Con Pranzo Macromediterraneo®
al sacco
- 18.00** Rientro in Mausolea
- 19.00** Cena Macromediterranea®
- 20.00** Meditazione e musica
A cura di Massimo Provasi e Lucia
Vigiani

Giovedì 19 agosto

- 07.30** Yoga a cura di
Massimo Provasi
- 08.30** Colazione Macromediterranea®
- 10.00** Inizio FESTA DELLA GIOIA in onore
di Franco Battiato
- 19.00** Chiusura Festa della Gioia e
seminario