



o di Cucina Macromediterranea  
**16-17 marzo 2019**  
Primi passi sulla via dell'equilibrio di yin e yang  
con **Simonetta Barcella** e **Marco Montagnani**

# IL TAO DELLA GIOIA

## Programma del seminario

*Primi passi sulla via dell'equilibrio di yin e yang*

### SABATO 16 MARZO

ore 10.00

Accoglienza e presentazione del seminario  
a cura di Simonetta Barcella e Marco Montagnani

ore 11.30

Introduzione alla dieta Macromediterranea®  
con Simonetta Barcella

ore 12.30

Pranzo

ore 14.00

Corso base di cucina Macromediterranea®: i primi passi  
con Simonetta Barcella

ore 19.30

Cena

ore 21.00

Rilassamento Dinamico con Marco Montagnani



### DOMENICA 17 MARZO

ore 8.00

Pratiche di risveglio energetico

ore 9.30

Colazione

ore 10.30

Approfondimento di cucina Macromediterranea®  
con Simonetta Barcella

ore 11.30

Le basi del qi gong dell'armoniosa primavera  
con Marco Montagnani

ore 13.00

Pranzo

ore 14.00

"La discesa nel paese interiore" con Marco Montagnani

ore 16.30

Saluti e commiato

**Il programma è indicativo e potrebbe subire variazioni**