



## IL DIGIUNO

8 giorni di purificazione per il corpo e la mente

Domenica 10 luglio	Lunedì 11 luglio	Martedì 12 luglio	Mercoledì 13 luglio
Giorno 1	Giorno 2	Giorno 3	Giorno 4
<p><b>Ore 15.00</b> Arrivo e accoglienza dei partecipanti</p> <p><b>Ore 16.00</b> Cerchio di apertura del seminario con Franco Berrino, Enrica Bortolazzi, Lucia Vigiani e Adele Carli</p> <p><b>Ore 17.30</b> Introduzione alla pratica del digiuno con Franco Berrino e Nino Frustaglia</p> <p><b>Ore 19.00</b> Celebrazione e saluto al cibo</p> <p><b>Ore 20.00</b> Le parole preziose dei libri con Enrica Bortolazzi e Franco Berrino</p>	<p><b>Ore 07.30</b> Yoga del risveglio e introduzione alla pratica meditativa con Lucia Vigiani</p> <p><b>Ore 10.00</b> Nutriamoci di Natura: camminata lenta nelle meravigliose foreste casentinesi</p> <p><b>Ore 13.00</b> Viaggio nel mondo dei profumi: aromaterapia con Laura Savo</p> <p><b>Ore 17.30</b> Ridare Vita: l'arte dello Scambio e del Riciclo con Laura Savo, presidente associazione Scendidalpero</p> <p><b>Ore 19.00</b> Laboratorio di creatività e Swap party: il mercatino dei vestiti rigenerati con Laura Savo</p>	<p><b>Ore 07.30</b> Yoga del risveglio e meditazione con Lucia Vigiani</p> <p><b>Ore 10:00</b> Aromaroutine: come imparare a nutrire il nostro corpo e la nostra mente con gli olii essenziali Pratiche di automassaggio</p> <p><b>Ore 13.00</b> Swap party con Laura Savo</p> <p><b>Ore 17.30</b> Elogio al digiuno con Nino Frustaglia</p> <p><b>Ore 20.00</b> Camminata meditativa sul viale della preghiera</p>	<p><b>Ore 07.30</b> Yoga del risveglio e meditazione con Lucia Vigiani</p> <p><b>Ore 10.00</b> La via dell'acqua per purificare corpo e mente con Lucia Vigiani e Adele Carli</p> <p><b>Ore 13.30</b> Introduzione alla pratica dello Yoga e shiatsu della mano con Makoto</p> <p><b>Ore 15.00</b> L'arte della lentezza: la creazione degli origami con Makoto</p> <p><b>Ore 17.00</b> Pratica di Yoga e shiatsu della mano con Makoto</p> <p><b>Ore 20.00</b> Rilassamento guidato e meditazione con Lucia Vigiani</p>





## IL DIGIUNO

8 giorni di purificazione per il corpo e la mente

Giovedì 14 luglio	Venerdì 15 luglio	Sabato 16 luglio	Domenica 17 luglio
Giorno 5	Giorno 6	Giorno 7	Giorno 8
<p><b>Ore 07.30</b> Yoga del risveglio e meditazione con Lucia Vigiani</p> <p><b>Ore 10.00</b> Camminata lenta nei dintorni della Mausolea</p> <p><b>Ore 13.00</b> I sassi del perdono: lasciar andare i pesi e rinascere alla vita con Adele Carli</p> <p><b>Ore 18.00</b> Chiacchierata con don Gigi Verdi</p> <p><b>Ore 20.00</b> Meditazione della sera con Lucia Vigiani</p>	<p><b>Ore 07.30</b> Yoga del risveglio e meditazione con Lucia Vigiani</p> <p><b>Ore 10.00</b> La fisiognomica con Leonardo Paoluzzi</p> <p><b>Ore 13.00</b> Il digiuno dalle parole con Nino Frustaglia e Adele Carli</p> <p><b>Ore 17.30</b> Nutrirsi d' Amore con Padre Ubaldo Cortoni, monaco camaldolese</p> <p><b>Ore 19.00</b> Stare con se stessi: serata di silenzio e lentezza</p>	<p><b>Ore 07.30</b> Yoga del risveglio e meditazione con Lucia Vigiani</p> <p><b>Ore 10.00</b> Camminata lenta e consapevole con Lucia Vigiani e Adele Carli</p> <p><b>Ore 13.00</b> La medicina tradizionale cinese con Leonardo Paoluzzi</p> <p><b>Ore 17.00</b> Pillole di cucina macromediterranea</p> <p><b>Ore 19.00</b> Mindful eating: riconnessione al cibo</p> <p><b>Ore 20.30</b> La danza della Gioia con Adele Carli e Nino Frustaglia</p>	<p><b>Ore 07.30</b> Yoga del risveglio e meditazione con Lucia Vigiani</p> <p><b>Ore 9.00</b> Colazione</p> <p><b>Ore 10,30</b> Cerchio di condivisione di chiusura del seminario con Nino Frustaglia, Lucia Vigiani e Adele Carli</p> <p><b>13.00</b> Pranzo</p> <p><b>Ore 14.30</b> Chiusura del seminario</p>

