



LA GRANDE VIA

# RINASCERE NELLA GIOIA

12/19 giugno 2022

8 giorni di pratiche yoga, meditazione e cibo consapevole  
per celebrare la vita

Giorno 1	
Domenica 12 giugno	
Ore 16.30	Accoglienza dei partecipanti
Ore 18.00	Cerchio di condivisione di apertura del seminario
Ore 19.00	Cena
Ore 20.00	Pillole di cucina macromediterranea

Giornata tipo	
(dal 13 al 18 giugno)	
Ore 7.00	Pratica yoga e risveglio del respiro Con Beatrice Giampaoli
Ore 8.30	Colazione
Ore 10.00	Pratica yoga con Yoss
Ore 11.30	Laboratorio di consapevolezza con Alberto Simone
Ore 13.00	pranzo
Ore 15.00	Approfondimenti teorici con Beatrice Giampaoli e Yoss
Ore 16.00	Laboratorio di consapevolezza con Alberto Simone
Ore 17.30	Pratica yoga e pranayama, approfondimento tecnico con Beatrice Giampaoli e Yoss
Ore 19.00	cena
Ore 20.30	Mantra e meditazione con Beatrice Giampaoli e Yoss

Giorno 8	
Domenica 19 giugno	
Ore 7.00	Pratica yoga e risveglio del respiro Con Beatrice Giampaoli
Ore 10.00	Cerchio di condivisione di chiusura del seminario
Ore 12.45	pranzo
Ore 14.30	Chiusura del seminario



LA GRANDE VIA

[www.lagrandevia.it](http://www.lagrandevia.it) | [info@lagrandevia.it](mailto:info@lagrandevia.it)