



LA GRANDE VIA

## LA VIA DELLA LEGGEREZZA

14 GIORNI PER ALLEGGERIRSI  
NEL CORPO E NELLA MENTE

Mercoledì 22 giugno	Giovedì 23 giugno	Venerdì 24 giugno	Sabato 25 giugno	Domenica 26 giugno
Giorno 1	Giorno 2	Giorno 3	Giorno 4	Giorno 5
<p><b>15.00</b> Accoglienza dei partecipanti</p> <p><b>16.00</b> Apertura del seminario: cerchio di condivisione con Franco Berrino, Enrica Bortolazzi, Lucia Vigiani, Adele Carli</p> <p><b>17.30</b> misurazioni (collo, vita, fianchi) e e valori pressori</p> <p><b>19.00</b> Cena</p> <p><b>20.15</b> Pillole di cucina macromediterranea</p>	<p><b>8.00</b> Yoga della Purificazione con Nadeshwari</p> <p><b>09.00</b> Colazione</p> <p><b>10.00</b> Il vuoto e la pienezza del corpo</p> <p><b>13.00</b> Pranzo</p> <p><b>15.30</b> Numerologia e Danza dei Sogni</p> <p><b>17.30</b> Meditazione e Mantra: far vibrare tutto il corpo attraverso lo strumento musicale della voce</p> <p><b>19.00</b> Cena</p> <p><b>21.00</b> Fuoco Sacro per lasciare andare ciò che può scorrere via da noi attraverso la Gentilezza e l'Amore</p>	<p><b>8.00</b> Yoga della Purificazione con Nadeshwari</p> <p><b>9.00</b> Colazione</p> <p><b>10.00</b> Camminata consapevole e riconnessione alla natura</p> <p><b>13.00</b> Pranzo</p> <p><b>15.30</b> Kundalini yoga e Chakra dance</p> <p><b>17.00</b> Nada Yoga e Meditazione</p> <p><b>19.00</b> Cena</p> <p><b>20.30</b> Yoga nidra con Nadeshwari</p>	<p><b>8.00</b> Yoga della Purificazione con Nadeshwari</p> <p><b>9.00</b> Colazione</p> <p><b>10.00</b> Bellezza Ayurvedica</p> <p><b>13.00</b> Pranzo</p> <p><b>15.30</b> Alleggerirsi riconoscendo i propri confini: pratiche di consapevolezza volte a percepire il proprio centro, il proprio spazio e il modo in cui ci relazioniamo agli altri</p> <p><b>17.00</b> Nada Yoga e Meditazione</p> <p><b>19.00</b> Cena</p> <p><b>21.00</b> Concerto OBSIDHYAN: incontro fra Oriente e Occidente, un viaggio nei templi di notte a Varanasi e sulle rive lucenti del Nilo all'alba, con Nadeshwari ed Emanuele Milletti</p>	<p><b>7.30</b> Yoga del risveglio con Lucia Vigiani</p> <p><b>08.30</b> Colazione</p> <p><b>09.45</b> Laboratorio teorico "Il senso di colpa, un archetipo ancestrale: noi e gli altri" con Andrea Penna</p> <p><b>13.00</b> Pranzo</p> <p><b>15.30</b> Visita alla pieve di Romena ed eventuale messa (a scelta)</p> <p><b>19.00</b> Cena</p> <p><b>20.30</b> Chiacchierata con Andrea Penna</p>



LA GRANDE VIA

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



LA GRANDE VIA

## LA VIA DELLA LEGGEREZZA

14 GIORNI PER ALLEGGERIRSI  
NEL CORPO E NELLA MENTE

Lunedì 27 giugno	Martedì 28 giugno	Mercoledì 29 giugno	Giovedì 30 giugno	Venerdì 1 luglio
Giorno 6	Giorno 7	Giorno 8	Giorno 9	Giorno 10
<p><b>07.00</b> Yoga del risveglio e pratiche meditative con Lucia Vigiani</p> <p><b>08.30</b> Colazione</p> <p><b>09.45</b> Camminata nelle foreste casentinesi con Andrea Penna</p> <p><b>13.00</b> Pranzo</p> <p><b>16.00</b> Laboratorio esperienziale "Il senso di colpa, un archetipo ancestrale: noi e gli altri" con Andrea Penna</p> <p><b>19.00</b> La pratica del digiuno: chiacchierata con Franco Berrino</p>	<p><b>07.00</b> Yoga del risveglio e pratiche meditative con Lucia Vigiani</p> <p><b>08.30</b> Colazione</p> <p><b>09.45</b> Trekking nelle foreste casentinesi con Andrea Pellegrini</p> <p><b>13.00</b> Pranzo</p> <p><b>16.00</b> laboratorio di cucina macromediterranea</p> <p><b>18.45</b> Cena</p> <p><b>20.00</b> Camminata notturna in foresta con Andrea Pellegrini</p>	<p><b>07.30</b> Yoga del risveglio e pratiche meditative con Lucia Vigiani</p> <p><b>08.30</b> Colazione</p> <p><b>9.45</b> Trekking avventuroso nelle foreste casentinesi con Andrea Pellegrini</p> <p><b>13.00</b> Pranzo in foresta</p> <p><b>14.00</b> Relax fra gli alberi</p> <p><b>16.30</b> Rientro in Mausolea</p> <p><b>19.00</b> Cena</p> <p><b>20.30</b> Chiacchierata con Franco Berrino</p>	<p><b>07.00</b> Yoga del risveglio e pratiche meditative con Lucia Vigiani</p> <p><b>08.30</b> Colazione</p> <p><b>10.00</b> Laboratorio esperienziale "i sassi del perdono" con Adele Carli</p> <p><b>13.00</b> Digiuno e rito dell'acqua con Lucia Vigiani</p> <p><b>17.00</b> "Nel silenzio dell'Eremo" con Enrica Bortolazzi e Padre Ubaldo Cortoni</p> <p><b>19.00</b> Elogio del digiuno: chiacchierata con Franco Berrino</p> <p><b>20.30</b> Rilassamento e pratiche meditative con Lucia Vigiani</p>	<p><b>07.00</b> Yoga del risveglio e pratiche meditative con Lucia Vigiani</p> <p><b>08.30</b> Colazione</p> <p><b>10.00-12.00</b> Le dolcezze macromediterranee: laboratorio di dolci sani e belli</p> <p><b>13.00</b> Pranzo</p> <p><b>17.00</b> "Esoterico quotidiano: un incontro con chi si pone le domande essenziali" con Emiliano Bonifetto</p> <p><b>19.00</b> Cena</p> <p><b>20.30</b> Laboratorio con Emiliano Bonifetto</p>



LA GRANDE VIA

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



LA GRANDE VIA

## LA VIA DELLA LEGGEREZZA

14 GIORNI PER ALLEGGERIRSI  
NEL CORPO E NELLA MENTE

Sabato 2 luglio	Domenica 3 luglio	Lunedì 4 luglio	Martedì 5 luglio	
Giorno 11	Giorno 12	Giorno 13	Giorno 14	
<p><b>07.00</b> Yoga del risveglio e pratiche meditative con Lucia Vigiani</p> <p><b>08.30</b> Colazione</p> <p><b>09.45</b> Presentazione in foresta de "Il Mandala della vita" con Enrica Bortolazzi e Franco Berrino</p> <p><b>13.00</b> pranzo</p> <p><b>17.00</b> Camminata meditativa sul viale della preghiera</p> <p><b>19.00</b> La pratica del digiuno con Franco Berrino</p> <p><b>20.30</b> Yoga Nidra e meditazione con Lucia Vigiani</p>	<p><b>07.00</b> Yoga del risveglio e pratiche meditative con Lucia Vigiani</p> <p><b>08.30</b> Colazione</p> <p><b>09.45</b> Viaggio nel mondo dei profumi: aromaterapia con Laura Savo</p> <p><b>13.00</b> Pranzo</p> <p><b>16.30</b> Ridare Vita: l'arte dello Scambio e del Riciclo con Laura Savo, presidente associazione Scendidalpero</p> <p><b>17.30</b> Laboratorio di creatività e Swap party: il mercatino dei vestiti rigenerati con Laura Savo</p> <p><b>19.00</b> Cena</p> <p><b>20.30</b> Swap party con Laura Savo e danza della Gioia con Adele Carli</p>	<p><b>07.00</b> Yoga del risveglio e pratiche meditative con Lucia Vigiani</p> <p><b>08.30</b> Colazione</p> <p><b>09:30</b> Aromaroutine: come imparare ad nutrire il nostro corpo e la nostra mente con gli olii essenziali. Automassaggio del viso</p> <p><b>13.00</b> Pranzo</p> <p><b>15.30</b> Laboratorio di creatività e Swap party con Laura Savo</p> <p><b>17.30</b> Tempo per se stessi</p> <p><b>19.00</b> Cena</p> <p><b>20.30</b> Chiacchierata con Franco Berrino nel giardino dei tigli</p>	<p><b>07.00</b> Misurazioni e valori pressori e Yoga del risveglio con Lucia Vigiani</p> <p><b>08.30</b> Colazione</p> <p><b>10.00</b> Cerchio di condivisione finale del seminario</p> <p><b>12.30</b> Pranzo</p> <p><b>14.00</b> Chiusura del seminario</p>	



LA GRANDE VIA

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