LA GRANDE VIA

LA CURA

6 giorni dedicati a noi stessi, prendendoci cura del nostro corpo e della nostra anima

Giorno 1	
Martedì 2 agosto	
Ore 14.00	Accoglienza dei partecipanti
Ore 15.30	Cerchio di apertura con condivisione di gruppo e presentazione del seminario
Ore 17.30	Subito in cucina! La cucina che cura; entriamo nella pratica
Ore 19.00	cena
Ore 20.30	Passeggiata consapevole sulla Via della Preghiera: la respirazione per il buon riposo

Giorno 2	
Mercoledì 3 agosto	
Ore 7.30	Buongiorno corpo! Yoga e respirazione del risveglio
Ore 8.30	Colazione
Ore 9.30	Passeggiata nella foresta di Camaldoli i fratelli Abeti
Ore 11.00	Prepariamo insieme il pranzo!
Ore 12.30	Pranzo
Ore 16.00	Come ridurre le infiammazioni: dalla spesa al menù giornaliero
Ore 19.00	Cena
Ore 20.15	Musica! La cura del buon umore

Giorno 3	
Giovedì 4 agosto	
Ore 7.30	Buongiorno corpo! Yoga e respirazione del risveglio
Ore 8.30	Colazione
Ore 9.30	Visita e meditazione alla Pieve di Romena
Ore 12.30	Pranzo
Ore 16.00	Energia ed equilibrio unificatori: i rapporti fra macroelementi nel piatto
Ore 17.30	La pratica dei rimedi: impacchi e frazioni di zenzero
Ore 19.00	La pratica del digiuno
Ore 20.30	Pillole di saggezza per vivere meglio

LA CURA

6 giorni dedicati a noi stessi,
prendendoci cura del nostro corpo e della nostra anima

Giorno 4	
Venerdì 5 agosto	
Ore 7.30	Buongiorno corpo! Yoga e respirazione del risveglio
Ore 8.30	Colazione
Ore 9.30	Passeggiata al Castagno Miraglia e visita all' antica farmacia di Camaldoli
Ore 12.30	Pranzo: mastichiamo tantissimo!
Ore 16.00	La salute fa intestino e cervello: emozioni e digestione
Ore 18.00	Rimedi per lo stomaco e l'intestino
Ore 19.00	Cena
Ore 20.15	La danza della Gioia!

Giorno 5	
Sabato 6 agosto	
Ore 7.30	Buongiorno corpo! Yoga e respirazione del risveglio
Ore 8.30	Colazione
Ore 9.30	Liberiamo le stanze
Ore 10.00	Cerchio di condivisione finale
Ore 12.30	Pranzo
ore 14.00	Chiusura del seminario