



IL DIGIUNO

8 giorni di purificazione per il corpo e la mente

Sabato 24 giugno	Domenica 25 giugno	Lunedì 26 giugno	Martedì 27 giugno
Giorno 1	Giorno 2	Giorno 3	Giorno 4
<p>Ore 15.00 Accoglienza dei partecipanti e avvio seminario e</p> <p>Ore 16.00 Cerchio di apertura del seminario con Lucia Vigiani e Adele Carli</p> <p>Ore 17.30 Introduzione alla pratica del digiuno con il dr. Nino Frustaglia e il dr. Leonardo Paoluzzi</p> <p>Ore 19.00 Celebrazione e preparazione erbe per la serata</p> <p>Ore 20.00 Serata dedicata alla notte di San Giovanni con il dr. Leonardo Paoluzzi</p>	<p>Ore 07.30 Yoga del risveglio e introduzione alla pratica meditativa con Lucia Vigiani</p> <p>Ore 10.00 Nutriamoci di Natura: camminata lenta nelle meravigliose colline del Chianti</p> <p>Ore 13.00 Viaggio nel meraviglioso mondo delle erbe con il dr. Leonardo Paoluzzi</p> <p>Ore 19.00 Meditazione e suoni</p>	<p>Ore 07.30 Yoga del risveglio e meditazione con Lucia Vigiani</p> <p>Ore 10:00 Pratiche di auto massaggio e camminata lenta</p> <p>Ore 16:00 Elogio al digiuno con il dr. Nino Frustaglia</p> <p>Ore 20.00 Aromaroutine: nutrire il nostro corpo e la nostra mente con gli olii essenziali Con il dr. Leonardo Paoluzzi</p>	<p>Ore 07.30 Yoga del risveglio e meditazione con Lucia Vigiani</p> <p>Ore 10.00 La via dell'acqua per purificare corpo e mente con Lucia Vigiani e Adele Carli</p> <p>Ore 13.30 Il cammino dell'armonia con Luigi Gatti</p> <p>Ore 16.00 Sentimenti nascosti negli ideogrammi con Luigi Gatti</p> <p>Ore 20.00 Rilassamento guidato e meditazione con Lucia Vigiani</p>





IL DIGIUNO

8 giorni di purificazione per il corpo e la mente

Mercoledì 28 giugno	Giovedì 29 giugno	Venerdì 30 giugno	Sabato 1 luglio
Giorno 5	Giorno 6	Giorno 7	Giorno 8
<p>Ore 07.30 Yoga del risveglio e meditazione con Lucia Vigiani</p> <p>Ore 10.00 Lo shintoismo e la natura con Luigi Gatti</p> <p>Ore 13.00 I sassi del perdono: lasciar andare i pesi e rinascere alla vita con Adele Carli</p> <p>Ore 18.00 Il potere del digiuno con il dr. Nino Frustaglia</p> <p>Ore 20.00 I suoni della foresta con Luigi Gatti</p>	<p>Ore 07.30 Yoga del risveglio e meditazione con Lucia Vigiani</p> <p>Ore 10.00 La fisiognomica con il dr. Leonardo Paoluzzi</p> <p>Ore 13.00 Il digiuno dalle parole con il dr. Nino Frustaglia e Adele Carli</p> <p>Ore 17.30 Laboratorio di danza con Lucia Vigiani e Adele Carli</p> <p>Ore 20.00 La medicina tradizionale cinese dr. Leonardo Paoluzzi</p>	<p>Ore 07.30 Yoga del risveglio e meditazione con Lucia Vigiani</p> <p>Ore 10.00 Camminata lenta e consapevole con Lucia Vigiani e Adele Carli</p> <p>Ore 13.00 Mindful eating: riconnessione al cibo con Adele Carli</p> <p>Ore 17.00 Pillole di cucina macromediterranea</p> <p>Ore 20.30 La danza della Gioia con Adele Carli e il dr. Nino Frustaglia</p>	<p>Ore 07.30 Yoga del risveglio e meditazione con Lucia Vigiani</p> <p>Ore 9.00 Colazione</p> <p>Ore 10,30 Cerchio di condivisione di chiusura del seminario con il dr. Nino Frustaglia, il dr Leonardo Paoluzzi, Lucia Vigiani e Adele Carli</p> <p>13.00 Pranzo</p> <p>Ore 14.30 Chiusura del seminario</p> <p>NB Per tutta la durata del seminario sarà possibile effettuare massaggi ayurvedici benefici e detossinanti (su prenotazione, non compresi nel pacchetto)</p>

