

# IL DIGIUNO

UNA SETTIMANA PER ALLEGGERIRE CORPO E ANIMA

Sabato 22 giugno	Domenica 23 giugno	Lunedì 24 giugno	Martedì 25 giugno
Giorno 1	Giorno 2	Giorno 3	Giorno 4
<p><b>Ore 14.00</b> Accoglienza dei partecipanti</p> <p><b>Ore 15.30</b> Cerchio di apertura del gruppo e presentazione del seminario</p> <p><b>Ore 17.00</b> Le piante ci parlano con dr.ssa Stefania Piloni</p> <p><b>Ore 19.00</b> Piccola cena mediterranea</p> <p><b>Ore 20.30</b> Storie di erbe con dr.ssa Stefania Piloni</p>	<p><b>Ore 8.00</b> Yoga del risveglio e respirazione consapevole con Lucia Vigiani</p> <p><b>Ore 10.00</b> Camminata esplorativa alla scoperta delle erbe spontanee con dr.ssa Stefania Piloni</p> <p><b>Ore 13.30</b> Tempo per il relax personale</p> <p><b>Ore 17.00</b> Aromaroutine con dr.ssa Stefania Piloni</p> <p><b>Ore 19.30</b> Pratica di rilassamento guidato con Lucia Vigiani</p>	<p><b>Ore 08.00</b> Yoga del risveglio e respirazione consapevole</p> <p><b>Ore 10.00</b> Camminata contemplativa e laboratorio di esplorazione del nostro sé profondo con Adele Carli</p> <p><b>Ore 13.30</b> Tempo per il relax personale</p> <p><b>Ore 17.00</b> Digiuno e microbiota con dr. Roberto Calcaterra</p> <p><b>Ore 19.30</b> Rituale delle erbe di San Giovanni con Lucia Vigiani</p>	<p><b>Ore 08.00</b> Yoga del risveglio e respirazione consapevole</p> <p><b>Ore 10.00</b> Fluendo nel tempo con Caterina Ferrara</p> <p><b>Ore 13.30</b> Tempo per il relax personale</p> <p><b>Ore 16.30</b> Orme nel vento con Caterina Ferrara</p> <p><b>Ore 19.30</b> Microbiota ed emozioni con dr. Roberto Calcaterra</p>



# IL DIGIUNO

## UNA SETTIMANA PER ALLEGGERIRE CORPO E ANIMA

<b>Mercoledì 26 giugno</b>	<b>Giovedì 27 giugno</b>	<b>Venerdì 28 giugno</b>	<b>Sabato 29 giugno</b>
<b>Giorno 5</b>	<b>Giorno 6</b>	<b>Giorno 7</b>	<b>Giorno 8</b>
<p><b>Ore 08.00</b> Yoga del risveglio e respirazione consapevole</p> <p><b>Ore 10.00</b> Laboratorio di consapevolezza corporea secondo il metodo Feldenkrais</p> <p><b>Ore 13.30</b> Tempo per il relax personale</p> <p><b>Ore 16.30</b> La danza dell'anima con Caterina Ferrara</p> <p><b>Ore 19.30</b> Il viaggio dell'eroe con dr. Roberto Calcaterra</p>	<p><b>Ore 08.00</b> Yoga del risveglio e respirazione consapevole</p> <p><b>Ore 10.00</b> Chiacchierata a due con Adele Carli e Caterina Ferrara</p> <p><b>Ore 13.30</b> Tempo per il relax personale</p> <p><b>Ore 17.00</b> Taccuino di viaggio: diario illustrato della natura con Laura Zavalloni</p> <p><b>Ore 19.19</b> Le proteine animali e vegetali con dr.ssa Mara di Noia</p>	<p><b>Ore 8.00</b> Yoga del risveglio e respirazione consapevole</p> <p><b>Ore 10.00</b> Taccuino di viaggio parte seconda con Laura Zavalloni</p> <p><b>Ore 13.30</b> Tempo per il relax personale</p> <p><b>Ore 17.00</b> Conclusione del taccuino di viaggio e condivisione con Laura Zavalloni</p> <p><b>Ore 19.00</b> Riconnessione al cibo e pratica di mindful eating con Adele Carli</p> <p><b>Ore 20.30</b> Buone pratiche di post digiuno con dr. Roberto Calcaterra</p>	<p><b>Ore 8.00</b> Yoga del risveglio e respirazione consapevole</p> <p><b>Ore 9.00</b> Colazione naturale</p> <p><b>Ore 10.00</b> Cerchio di condivisione finale</p> <p><b>Ore 12.30</b> Pranzo e chiusura del seminario</p>

