

# ENERGIA E BELLEZZA

## L'ARTE DEL PRENDERSI CURA DI SÉ: RITUALI QUOTIDIANI

<b>GIOVEDÌ 26 SETTEMBRE</b>	<b>VENERDÌ 27 SETTEMBRE</b>	<b>SABATO 28 SETTEMBRE</b>	<b>DOMENICA 29 SETTEMBRE</b>
<b>Giorno 1</b>	<b>Giorno 2</b>	<b>Giorno 3</b>	<b>Giorno 4</b>
<p><b>Ore 15.00</b> Accoglienza dei partecipanti</p> <p><b>Ore 16.00</b> Cerchio di apertura del gruppo e presentazione del seminario con lo staff de La Grande Via</p> <p><b>Ore 17.00</b> Camminata esplorativa nel bosco di querce secolari</p> <p><b>Ore 19.30</b> Cena macromediterranea</p> <p><b>Ore 21.00</b> Pratica di rilassamento sotto le stelle</p>	<p><b>Ore 7.30</b> Pratica di risveglio e riti del mattino per una pelle meravigliosa</p> <p><b>Ore 8.45</b> Colazione macromediterranea</p> <p><b>Ore 10.00</b> Gestione dello stress cronico: cos'è e come imparare a gestirlo con la dr.ssa Irene De Bernardi</p> <p><b>Ore 13.00</b> Pranzo macromediterraneo</p> <p><b>Ore 16.30</b> Corso di cucina macromediterraneo con Sonia Vellere</p> <p><b>Ore 19.30</b> Cena macromediterranea</p> <p><b>Ore 20.30</b> Sonno: la routine serale perfetta con la dr.ssa Irene De Bernardi</p>	<p><b>Ore 07.30</b> Pratica di risveglio e riti del mattino per mantenere il corpo giovane e atletico</p> <p><b>Ore 08.45</b> Colazione macromediterranea</p> <p><b>Ore 10.00</b> L'esercizio fisico come strumento di bellezza esteriore ed interiore con la dr.ssa Irene De Bernardi</p> <p><b>Ore 13.00</b> Pranzo macromediterraneo</p> <p><b>Ore 16.30</b> Impariamo i colori che esaltano la nostra bellezza con Sonia Vellere</p> <p><b>Ore 19.30</b> Cena macromediterranea</p> <p><b>Ore 20.30</b> La danza del cuore con Sonia Vellere e Adele Carli</p>	<p><b>Ore 07.30</b> Pratica di risveglio e riti del mattino per mantenere il corpo giovane e atletico</p> <p><b>Ore 9.15</b> Cerchio di chiusura del seminario con lo staff de La Grande Via</p> <p><b>Ore 10.30</b> Brunch macromediterraneo</p> <p><b>Ore 12.30</b> Chiusura del seminario</p>

