

IL CIBO DELL'AMORE

UN VIAGGIO SENSORIALE IN UN MONDO DI SAPORI UNICI CHE CURANO CORPO E ANIMA

IN

GIOVEDÌ 1 AGOSTO	VENERDÌ 2 AGOSTO	SABATO 3 AGOSTO	DOMENICA 4 AGOSTO
Giorno 1	Giorno 2	Giorno 3	Giorno 4
<p>Ore 15.00 Accoglienza dei partecipanti</p> <p>Ore 16.00 Cerchio di apertura del gruppo e presentazione del seminario con lo staff de La Grande Via</p> <p>Ore 17.00 Pillole di cucina macromediterranea</p> <p>Ore 19.30 Cena macromediterranea</p> <p>Ore 21.00 Pratica di rilassamento sotto le stelle con Lucia Vigiani</p>	<p>Ore 7.30 Yoga del risveglio e respirazione consapevole con Lucia Vigiani</p> <p>Ore 8.45 Colazione macromediterranea</p> <p>Ore 10.00 La vitalità vien dal cibo con Francesca Maria Rapisarda</p> <p>Ore 13.00 Pranzo macromediterraneo</p> <p>Ore 16.00 Impastiamo con amore con Silvia Belotti</p> <p>Ore 19.30 Cena macromediterranea</p> <p>Ore 20.15 I nove tipi di fame e pratica di mindful eating con Adele Carli</p> <p>Ore 21.15 Camminata contemplativa nel bosco di querce secolari</p>	<p>Ore 07.30 Yoga del risveglio e respirazione consapevole con Lucia Vigiani</p> <p>Ore 08.45 Colazione macromediterranea</p> <p>Ore 10.00 Fermenti d'amore con Francesca Maria Rapisarda</p> <p>Ore 13.00 Pranzo macromediterraneo</p> <p>Ore 15:00 Masticare: una questione di cervello...e di anima con la dott.ssa Laura Coradeschi</p> <p>Ore 17.00 I dolci che nutrono la fame del cuore e della mente con Silvia Belotti</p> <p>Ore 19.30 Cena macromediterranea</p> <p>Ore 21.00 La danza dell'amore con Adele Carli</p>	<p>Ore 07.30 Yoga del risveglio e respirazione consapevole con Lucia Vigiani</p> <p>Ore 9.15 Cerchio di chiusura del seminario con lo staff de La Grande Via</p> <p>Ore 10.30 Brunch macromediterraneo</p> <p>Ore 12.30 Chiusura del seminario</p>



LA GRANDE VIA

www.lagrandevia.it – info@lagrandevia.it

con il supporto di

