

# IL DIGIUNO

## UNA SETTIMANA PER ALLEGGERIRE CORPO E ANIMA

SABATO 14 SETTEMBRE	DOMENICA 15 SETTEMBRE	LUNEDÌ 16 SETTEMBRE	MARTEDÌ 17 SETTEMBRE
Giorno 1	Giorno 2	Giorno 3	Giorno 4
<p><b>Ore 14.30</b> Accoglienza dei partecipanti</p> <p><b>Ore 15.30</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 19.00</b> Piccola cena macromediterranea</p> <p><b>Ore 20.30</b> Rilassamento guidato accompagnato dai suoni armonici con Lucia Vigiani e Massimo Provasi</p>	<p><b>Ore 8.00</b> Yoga del risveglio con Massimo Provasi</p> <p><b>Ore 10.00</b> Camminata meditativa con il dr. Nino Frustaglia</p> <p><b>Ore 13.30</b> Tempo per il relax personale</p> <p><b>Ore 17.00</b> Yoga e pranayama con Lucia Vigiani</p> <p><b>Ore 19.30</b> Bagno di gong con Massimo Provasi</p>	<p><b>Ore 08.00</b> Yoga del risveglio con Massimo Provasi</p> <p><b>Ore 10.00</b> 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> Buone pratiche di digiuno con il dr. Nino Frustaglia</p> <p><b>Ore 19.30</b> Camminata al chiaror delle stelle con Lucia Vigiani accompagnata dalle frequenze cosmiche di Massimo Provasi</p>	<p><b>Ore 08.00</b> Yoga del risveglio e respirazione consapevole con Lucia Vigiani</p> <p><b>Ore 10.00</b> I suoni della natura ritmati dal battito del cuore con Massimo Provasi</p> <p><b>Ore 13.30</b> Tempo per il relax personale</p> <p><b>Ore 16.30</b> Chiacchierata con il dr. Nino Frustaglia</p> <p><b>Ore 19.30</b> Pratica di meditazione con Lucia Vigiani accompagnata dalle campane tibetane di Massimo Provasi</p>



# IL DIGIUNO

UNA SETTIMANA PER ALLEGGERIRE CORPO E ANIMA

MERCOLEDÌ 18 SETTEMBRE	GIOVEDÌ 19 SETTEMBRE	VENERDÌ 20 SETTEMBRE	SABATO 21 SETTEMBRE
Giorno 5	Giorno 6	Giorno 7	Giorno 8
<p><b>Ore 08.00</b> Yoga del risveglio e respirazione consapevole con Lucia Vigiani</p> <p><b>Ore 10.00</b> Dialogo con lo spirito degli alberi con Massimo Provasi</p> <p><b>Ore 13.30</b> Tempo per il relax personale</p> <p><b>Ore 16.30</b> Ultimi frammenti di un lungo viaggio con Lucia Vigiani</p> <p><b>Ore 19.30</b> Bagno di gong con Massimo Provasi</p>	<p><b>Ore 08.00</b> Yoga del risveglio con Lucia Vigiani</p> <p><b>Ore 10.00</b> Flusso vitale: riconnettiamoci al cuore attraverso il respiro con Massimo Provasi</p> <p><b>Ore 13.30</b> Tempo per il relax personale</p> <p><b>Ore 17.00</b> Longevità felice con il dr. Nino Frustaglia</p> <p><b>Ore 19.30</b> La danza della vita con Massimo Provasi e Adele Carli</p>	<p><b>Ore 8.00</b> Yoga del risveglio con Massimo Provasi</p> <p><b>Ore 10.00</b> La Madre dei Mondi con Lucia Vigiani</p> <p><b>Ore 13.30</b> Tempo per il relax personale</p> <p><b>Ore 17.00</b> Buone pratiche di post digiuno con il dr. Nino Frustaglia</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> Dalle radici al cielo: suoni ancestrali dal mondo con Massimo Provasi</p>	<p><b>Ore 8.00</b> Yoga del risveglio e meditazione "io sono Abbondanza" con Massimo Provasi</p> <p><b>Ore 9.00</b> Colazione macromediterranea</p> <p><b>Ore 10.00</b> Cerchio di condivisione finale con lo staff de La Grande Via</p> <p><b>Ore 12.30</b> Pranzo macromediterraneo</p> <p><b>Ore 14.00</b> Chiusura del seminario</p>

