

LA VIA DELLA LONGEVITA' FELICE ATTRAVERSO I 4 ELEMENTI

FUOCO-TERRA-ARIA-ACQUA: rigenerazione spirituale, fisica, mentale ed emotiva

DOMENICA 14 LUGLIO	LUNEDÌ 15 LUGLIO	MARTEDÌ 16 LUGLIO	MERCOLEDÌ 17 LUGLIO	GIOVEDÌ 18 LUGLIO
Giorno 1	Giorno 2	Giorno 3	Giorno 4	Giorno 5
<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 17.30 La danza dei semi stellati con Enrica Bortolazzi</p> <p>Ore 19.30 Cena macromediterranea</p> <p>Ore 21.00 Tempo per il relax personale</p>	<p>Ore 07.30 Esami ematici e misurazioni</p> <p>Ore 8.45 Colazione macromediterranea</p> <p>Ore 10.00 Camminata contemplativa nel bosco di querce secolari</p> <p>Ore 13.00 Pranzo macromediterraneo</p> <p>Ore 17.00 Pratica di yoga con Lucia Vigiani</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 Pratica di risveglio e camminata nella rugiada con Lucia Vigiani</p> <p>Ore 8.45 Colazione macromediterranea</p> <p>Ore 10.00 La Via del Fuoco con Daniel Lumera</p> <p>Ore 13.00 Pranzo macromediterraneo</p> <p>Ore 17.00 Il Respiro del Fuoco con Daniel Lumera</p> <p>Ore 19.30 Cena macromediterranea</p> <p>Ore 21.00 Meditazione del Fuoco con Daniel Lumera</p>	<p>Ore 07.30 Attivazione del Fuoco interiore con Daniel Lumera</p> <p>Ore 08.45 Colazione macromediterranea</p> <p>Ore 10.00 Camminata rigenerativa con Daniel Lumera</p> <p>Ore 13.00 Pranzo macromediterraneo</p> <p>Ore 17.00 La Meditazione del Fuoco con Daniel Lumera</p> <p>Ore 19.30 Cena macromediterranea</p> <p>Ore 21.00 Chiacchierata con Daniel Lumera</p>	<p>Ore 07.30 Attivazione del Fuoco interiore con Daniel Lumera</p> <p>Ore 8.45 Colazione macromediterranea</p> <p>Ore 10.00 Restituzione delle pratiche con Daniel Lumera</p> <p>Ore 13.00 Pranzo macromediterraneo</p> <p>Ore 17.00 Camminata contemplativa nel bosco di querce secolari</p> <p>Ore 19.30 Cena macromediterranea</p> <p>Ore 21.00 Chiacchierata con il dottor Franco Berrino</p>



LA GRANDE VIA

www.lagrandevia.it – info@lagrandevia.it



con il supporto di

LA VIA DELLA LONGEVITA' FELICE ATTRAVERSO I 4 ELEMENTI

FUOCO-TERRA-ARIA-ACQUA: rigenerazione spirituale, fisica, mentale ed emotiva

VENERDÌ 19 LUGLIO	SABATO 20 LUGLIO	DOMENICA 21 LUGLIO	LUNEDÌ 22 LUGLIO	MARTEDÌ 23 LUGLIO
Giorno 6	Giorno 7	Giorno 8	Giorno 9	Giorno 10
<p>Ore 7.30 Pratiche di risveglio e camminata nella rugiada</p> <p>Ore 8.45 Colazione macromediterranea</p> <p>Ore 10.00 Il cibo e i 4 elementi: corso di cucina con Francesca Maria Rapisarda</p> <p>Ore 13.00 Pranzo macromediterraneo</p> <p>Ore 17.00 Il Qi Gong della Terra con il maestro taoista Marco Montagnani</p> <p>Ore 19.30 Cena macromediterranea</p> <p>Ore 21.00 Chiacchierata al chiaro di luna con il maestro Marco Montagnani e il dottor Franco Berrino</p>	<p>Ore 7.30 Il Qi Gong della Terra con il maestro Marco Montagnani</p> <p>Ore 8.45 Colazione macromediterranea</p> <p>Ore 10.00 La Via della Terra con il maestro taoista Marco Montagnani</p> <p>Ore 13.00 Pranzo macromediterraneo</p> <p>Ore 17.00 Fisiognomica con il maestro taoista Marco Montagnani</p> <p>Ore 19.30 Cena macromediterranea</p> <p>Ore 21.00 Camminata contemplativa in natura con il maestro Marco Montagnani</p>	<p>Ore 07.30 Il Qi Gong della Terra con il maestro Marco Montagnani</p> <p>Ore 08.45 Colazione macromediterranea</p> <p>Ore 10.00 La Via del Tao con il maestro Marco Montagnani</p> <p>Ore 13.00 Pranzo macromediterraneo</p> <p>Ore 17.00 I benefici del digiuno: chiacchierata con il dottor Franco Berrino</p> <p>Ore 19.30 Cena macromediterranea</p> <p>Ore 21.00 La Danza del Cuore con Adele Carli</p>	<p>Ore 6.30 Relax e pratiche di respirazione al parco termale di Saturnia con auto proprie</p> <p>Ore 9.00 Colazione macromediterranea</p> <p>Ore 10.00 La Via della Longevità con Lucia Vigiani</p> <p>Ore 13.00 Pranzo macromediterraneo</p> <p>Ore 17.00 Camminata esplorativa nella natura</p> <p>Ore 19.30 Digiuniamo insieme ascoltando La Foresta di Perle con Enrica Bortolazzi e il dottor Franco Berrino</p>	<p>Ore 7.30 Partenza con auto proprie per le spiagge incontaminate dell'Argentario</p> <p>Ore 10.00 Pratica di respiro di fronte al mare con Lucia Vigiani</p> <p>Ore 13.00 Pranzo al sacco</p> <p>Ore 17.00 Rientro al Daino Bianco e tempo per il relax personale</p> <p>Ore 18.30 Chiacchierata con il dottor Franco Berrino</p> <p>Ore 19.30 Cena macromediterranea</p> <p>Ore 21.00 Rilassamento sotto le stelle con Lucia Vigiani</p>



LA GRANDE VIA

www.lagrandevia.it – info@lagrandevia.it



con il supporto di

LA VIA DELLA LONGEVITA' FELICE ATTRAVERSO I 4 ELEMENTI

FUOCO-TERRA-ARIA-ACQUA: rigenerazione spirituale, fisica, mentale ed emotiva

MERCOLEDÌ 24 LUGLIO	GIOVEDÌ 25 LUGLIO	VENERDÌ 26 LUGLIO	SABATO 27 LUGLIO	DOMENICA 28 LUGLIO
Giorno 11	Giorno 12	Giorno 13	Giorno 14	Giorno 15
<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 I sassi del perdono con Adele Carli</p> <p>Ore 13.00 Pranzo macromediterraneo</p> <p>Ore 17.00 Frammenti di un lungo viaggio con Lucia Vigiani</p> <p>Ore 19.30 Cena macromediterranea</p> <p>Ore 21.00 La Via dell'Acqua con Italo Bertolasi e Anna Albertarelli</p>	<p>Ore 07.30 Pratica della "preghiera dell'Acqua" con Italo Bertolasi e Anna Albertarelli</p> <p>Ore 08.45 Colazione macromediterranea</p> <p>Ore 10.00 Ritratto fotografico iniziale Watsu e cerchi meditativi con Italo Bertolasi e Anna Albertarelli</p> <p>Ore 13.00 Pranzo macromediterraneo</p> <p>Ore 16.30 Camminata meditativa, pratica di Qi Gong e costruzione del mandala del bosco con Italo Bertolasi e Anna Albertarelli</p> <p>Ore 19.30 Cena macromediterranea</p> <p>Ore 21.00 Mostra fotografica "la Via dell'Acqua" con Italo Bertolasi e Anna Albertarelli</p>	<p>Ore 07.30 Pratica della "preghiera dell'Acqua" con Italo Bertolasi e Anna Albertarelli</p> <p>Ore 08.45 Colazione macromediterranea</p> <p>Ore 10.00 Relax e pratiche di respirazione al parco termale di Saturnia con auto proprie</p> <p>Ore 13.00 Pranzo macromediterraneo</p> <p>Ore 16.30 Camminata meditativa, pratica di Qi Gong e costruzione del mandala del bosco con Italo Bertolasi e Anna Albertarelli</p> <p>Ore 19.30 Cena macromediterranea</p> <p>Ore 21.00 "L'Arte della Cura" con Italo Bertolasi e Ginevra Sanguigno</p>	<p>Ore 7.30 Esami ematici e misurazioni</p> <p>Ore 8.45 Colazione macromediterranea</p> <p>Ore 10.00 Watsu e cerchi meditativi con Italo Bertolasi e Anna Albertarelli</p> <p>Ore 13.00 Pranzo macromediterraneo</p> <p>Ore 16.30 Camminata meditativa, pratica di Qi Gong e costruzione del mandala del bosco con Italo Bertolasi e Anna Albertarelli</p> <p>Ore 19.30 Cena macromediterranea</p> <p>Ore 21.00 La Danza dell'Acqua con Anna Albertarelli</p>	<p>Ore 7.30 Pratica della "preghiera dell'Acqua", completamento mandala e ritratto fotografico finale con Italo Bertolasi e Anna Albertarelli</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