

MAGICA MAREMMA

7 GIORNI PER CELEBRARE LA VITA

MERCOLEDÌ 14 AGOSTO	GIOVEDÌ 15 AGOSTO	VENERDÌ 16 AGOSTO	SABATO 17 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 17.30 Camminata esplorativa nei boschi delle Macchie Alte con Simone Salvagnin</p> <p>Ore 18.30 Apericena presso "Quel che passa il convento"</p> <p>Ore 21.00 Rilassamento sotto le stelle</p>	<p>Ore 7.00 Pilates con Samantha Ricci</p> <p>Ore 8.30 Colazione</p> <p>Ore 10.00 Corso di cucina macromediterranea e preparazione del pranzo di Ferragosto</p> <p>Ore 13.00 Pranzo di Ferragosto</p> <p>Ore 16.30 Laboratorio di movimento consapevole con Simone Salvagnin</p> <p>Ore 19.30 Cena</p> <p>Ore 21.00 Danze del cuore</p>	<p>Ore 07.00 Pilates con Samantha Ricci</p> <p>Ore 08.30 Colazione</p> <p>Ore 10.00 Trekking nei boschi della Maremma con Simone Salvagnin</p> <p>Ore 13.00 Pranzo</p> <p>Ore 16.30 Lecture in natura Con Simone Salvagnin</p> <p>Ore 19.30 Cena</p> <p>Ore 21.00 Meditazione della sera</p>	<p>Ore 07.00 Yoga del risveglio e respirazione consapevole con Lucia Vigiani</p> <p>Ore 08.30 Colazione</p> <p>Ore 10.00 Camminata fra le rovine etrusche e Grotta delle Sirene</p> <p>Ore 13.00 Pranzo al sacco</p> <p>Ore 16.00 Gita a Sovana</p> <p>Ore 18.00 Rientro al Daino Bianco</p> <p>Ore 19.30 Cena</p> <p>Ore 20.30 Stelle e miti</p>



LA GRANDE VIA

www.lagrandevia.it – info@lagrandevia.it

con il supporto di



MAGICA MAREMMA

7 GIORNI PER CELEBRARE LA VITA

DOMENICA 18 AGOSTO	LUNEDÌ 19 AGOSTO	MARTEDÌ 20 AGOSTO	MERCOLEDÌ 21 AGOSTO
Giorno 5	Giorno 6	Giorno 7	Giorno 8
<p>Ore 7.00 Pilates con Samantha Ricci</p> <p>Ore 8.30 Colazione</p> <p>Ore 10.00 Yoga in acqua e letture</p> <p>Ore 13.00 Pranzo</p> <p>Ore 14,30 Relax</p> <p>Ore 19.30 Cena</p> <p>Ore 21.00 Rito del fuoco</p>	<p>Ore 7.00 Yoga del risveglio e respirazione consapevole con Lucia Vigiani</p> <p>Ore 8.30 Colazione</p> <p>dalle 10 al tramonto Festa della Gioia</p> <p>Ore 19.30 Apericena</p>	<p>Ore 06.00 Bagno nelle acque termali all'alba</p> <p>Ore 8,30 Colazione</p> <p>Ore 10.00 Visita al Borgo di Montemerano</p> <p>Ore 13.00 Pranzo</p> <p>Ore 16.30 Corso di cucina macromediterranea</p> <p>Ore 19.30 Cena</p> <p>Ore 21.00 Rituale dell'albero magico</p>	<p>Ore 07.00 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

