

AyurMeda la via delle erbe: un percorso antico verso un nuovo benessere

Seminario innovativo in cui la medicina della "lunga vita" e la nostra tradizione mediterranea si incontrano

SABATO 5 OTTOBRE	DOMENICA 6 OTTOBRE	LUNEDÌ 7 OTTOBRE	MARTEDÌ 8 OTTOBRE	MERCOLEDÌ 9 OTTOBRE
Giorno 1	Giorno 2	Giorno 3	Giorno 4	Giorno 5
<p>Ore 14.30 Accoglienza dei partecipanti</p> <p>Ore 15.30 Cerchio di apertura e presentazione del seminario a cura dello staff La Grande Via</p> <p>Ore 17.30 Caratteristiche dei Dosha dominati con la dr.ssa Stefania Piloni e Michela Pistone</p> <p>Ore 19.00 Zuppa della sera</p> <p>Ore 20.30 Rilassamento guidato con Lucia Vigiani</p>	<p>Ore 7.30 Yoga del risveglio e respirazione consapevole con Lucia Vigiani</p> <p>Ore 8.45 Colazione</p> <p>Ore 10.00 Passeggiata esplorativa con la dott.ssa Stefania Piloni</p> <p>Ore 12.30 Pranzo</p> <p>Ore 15.00 Il favoloso mondo degli olii essenziali con la dr.ssa Stefania Piloni</p> <p>Ore 19.00 Zuppa della sera</p> <p>Ore 20.30 Le piante ci parlano con la dr.ssa Stefania Piloni</p>	<p>Ore 7.30 Yoga del risveglio e respirazione consapevole con Lucia Vigiani</p> <p>Ore 8.45 Colazione</p> <p>Ore 10.00 Le piante che curano: fitoterapia con la dr.ssa Stefania Piloni</p> <p>Ore 12.30 Pranzo</p> <p>Ore 15.00 Pillole di cucina ayurvedica</p> <p>Ore 19.00 Zuppa della sera</p> <p>Ore 20.30 Rilassamento guidato con Lucia Vigiani</p>	<p>Ore 7.30 Yoga del risveglio e respirazione consapevole con Lucia Vigiani</p> <p>Ore 8.45 Colazione</p> <p>Ore 10.00 Lezione teorico-pratica di auto massaggio con Michela Pistone</p> <p>Ore 12.30 Pranzo</p> <p>Ore 15.00 Raccolta delle erbe selvatiche con Laura dell'Aquila, Giardino di Pimpinella</p> <p>Ore 19.00 Zuppa della sera</p> <p>Ore 20.30 Camminata al chiaror delle stelle</p>	<p>Ore 7.30 Yoga del risveglio e respirazione consapevole con Lucia Vigiani</p> <p>Ore 8.45 Colazione</p> <p>Ore 10.00 Conoscenza delle proprietà e tradizioni delle erbe raccolte con Laura dell'Aquila</p> <p>Ore 12.30 Pranzo</p> <p>Ore 15.00 Laboratorio di trasformazione delle erbe con Laura dell'Aquila</p> <p>Ore 19.00 Zuppa della sera</p> <p>Ore 20.30 Rilassamento guidato con Lucia Vigiani</p>



AyurMeda la via delle erbe: un percorso antico verso un nuovo benessere

Seminario innovativo in cui la medicina della "lunga vita" e la nostra tradizione mediterranea si incontrano

GIOVEDÌ 10 OTTOBRE	VENERDÌ 11 OTTOBRE	SABATO 12 OTTOBRE
Giorno 6	Giorno 7	Giorno 8
<p>Ore 7.30 Yoga del risveglio e respirazione consapevole con Lucia Vigiani</p> <p>Ore 8.45 Colazione</p> <p>Ore 10.00 Laboratorio di trasformazione delle erbe con Laura dell'Aquila</p> <p>Ore 12.30 Pranzo</p> <p>Ore 16.00 Tempo per il relax personale</p> <p>Ore 19.00 Zuppa della sera</p> <p>Ore 20.30 La Foresta di Perle con Enrica Bortolazzi</p>	<p>Ore 7.30 Yoga del risveglio e respirazione consapevole con Lucia Vigiani</p> <p>Ore 8.45 Colazione</p> <p>Ore 10.00 Tempo per il relax personale</p> <p>Ore 12.30 Pranzo</p> <p>Ore 15.00 Le erbe spontanee in cucina con Francesca Maria Rapisarda</p> <p>Ore 19.00 Zuppa della sera</p> <p>Ore 20.30 Meditazione guidata con Lucia Vigiani</p>	<p>Ore 7.30 Yoga del risveglio e respirazione consapevole con Lucia Vigiani</p> <p>Ore 9.30 Cerchio di chiusura del seminario a cura dello staff de La Grande Via</p> <p>Ore 11.00 Brunch</p> <p>Ore 12.30 Chiusura del seminario</p>

