

<b>GIOVEDÌ 29 AGOSTO</b>	<b>VENERDÌ 30 AGOSTO</b>	<b>SABATO 31 AGOSTO</b>	<b>DOMENICA 1 SETTEMBRE</b>
<p><b>Ore 15.00</b> Accoglienza presso Il Daino Bianco, check-in in struttura</p> <p><b>Ore 16.00</b> Presentazione dei relatori e programma dell'evento</p> <p><b>Ore 16.30</b> La via dell'Armonia giapponese Le microstorie nascoste negli ideogrammi, ricerca di armonia dei 5 elementi della medicina orientale con Luigi Gatti</p> <p>Esperienza di Armonizzazione di gruppo, principi e benefici di suoni e frequenze con Massimo Provasi</p> <p><b>Ore 19.00</b> Cena, Arte culinaria giapponese legata a concetti di equilibrio, armonia, rispetto per la natura, estetica, minimalismo, ritualità e tradizione.</p> <p><b>Ore 21.00</b> Rapporto con il divino, la dimensione spirituale legata alla Natura. Cammini e pellegrinaggi millenari. con Luigi Gatti</p> <p>Meditazione e ciotole armoniche con Massimo Provasi</p>	<p><b>Mattina: Elemento Legno</b></p> <p><b>Ore 7.00</b> Esercizi di respirazione e di sincronia con la natura con Massimo Provasi</p> <p><b>Ore 8.00</b> Colazione</p> <p><b>Ore 9.00</b> Shinrin.yoku, principi di terapia forestale. Escursione nei pressi della struttura con Luigi Gatti e Massimo Provasi</p> <p>Haiku nel bosco, La poesia giapponese durante l'immersione forestale con Luigi Gatti</p> <p><b>Ore 11.00</b> Shodo e gli Alberi con Maestra Fumiko Sugita</p> <p><b>Ore 12.30</b> Pranzo</p> <p><b>Pomeriggio: Elemento Fuoco</b></p> <p><b>Ore 14.00</b> Fuoco, luce e Komorebi con Luigi Gatti</p> <p>Origami e lanterne con Maestra Fumiko Sugita</p> <p>Respiro e Luce interiore con Massimo Provasi</p> <p><b>Ore 19.00</b> Cena</p> <p><b>Elemento Metallo</b></p> <p><b>Ore 21.00</b> Metallo, oro nelle arti giapponesi</p> <p>Concerto di Gong con Massimo Provasi</p>	<p><b>Elemento Acqua</b></p> <p><b>Ore 07.00</b> Risveglio muscolare in Acqua con Massimo Provasi</p> <p><b>Ore 08.00</b> Colazione</p> <p><b>Ore 9.00</b> Preparazione di Onigiri e Maki per il nostro Bento</p> <p><b>Ore 11.00</b> H 11:00 Filosofia delle Onsen e concetto di pulizia con Luigi Gatti</p> <p><b>Ore 12.00</b> Escursione verso Saturnia e pranzo al sacco</p> <p><b>Ore 16.00</b> Rientro in struttura</p> <p><b>Ore 19.00</b> Cena</p> <p><b>Ore 21.00</b> Suminagashi e Sumie</p>	<p><b>Elemento Terra</b></p> <p><b>Ore 07.00</b> Esercizi di radicamento con Massimo Provasi</p> <p><b>Ore 08.00</b> Colazione</p> <p><b>Ore 9.00</b> Gorinto, il cammino dell'andare oltre con Luigi Gatti</p> <p><b>Ore 11.00</b> Ikebana nel bosco, lasciamo una traccia del nostro passaggio</p> <p><b>Ore 12.00</b> Pranzo finale</p> <p><b>Ore 14.00</b> Cerchio di condivisione e conclusione seminario</p>

