



LA GRANDE VIA

IL TEMPIO DELLA BELLEZZA

★ Un percorso di rinascita tra Ayurveda
autoproduzione e trattamenti rituali ★

Programma del seminario

Prima ancora di varcare la soglia di questo viaggio trasformativo, ogni partecipante avrà un **colloquio individuale online con la dott.ssa Dacia Dalla Libera**, per scoprire la propria costituzione ayurvedica e ricevere indicazioni personalizzate sui trattamenti più adatti.

Giovedì 27 MARZO – IL VIAGGIO HA INIZIO

- ⌚ 15:00 – **Benvvenuto e Check-in:** arrivo nel tempio del benessere, tempo per connettersi con l'energia del luogo
 - 🌿 16:00 – **Apertura del seminario** con Enrica Bortolazzi, Lucia Vigiani, Michela Pistone e Margherita Regazzoni, seguita dall'inizio dei **trattamenti individuali ayurvedici**
 - 🥗 19:00 – Cena rigenerante, preparata secondo i principi della cucina ayurvedica
 - 🌐 20:30 – **Racconto di viaggio in India** con Enrica Bortolazzi: un'immersione nella terra madre dell'Ayurveda, tra sapienza millenaria e spiritualità.
-

Venerdì 28 MARZO – RISVEGLIO E ARMONIA

- 🌿 7:00 – **Il Rituale del Mattino:** pratiche di purificazione ayurvedica
 - 🧘 7:30 – **Risveglio del corpo e dell'energia** con Lucia Vigiani
 - 🥣 9:00 – Colazione ayurvedica per nutrire corpo e mente
 - 🔥 10:30 – **Showcooking di cucina ayurvedica:** alla scoperta di ingredienti, spezie e preparazioni per l'equilibrio dei Dosha
 - 🥗 13:00 – Pranzo rigenerante
 - 🌙 15:00 – **I rituali della bellezza ayurvedica:** un viaggio tra tecniche e segreti per una pelle luminosa e un benessere profondo
 - 🌙 19:00 – Cena ayurvedica
 - 🌙 20:30 – **Meditazione della sera** per ritrovare pace interiore e connessione profonda
-



LA GRANDE VIA

SABATO 29 MARZO – IL GIORNO DELLA CREAZIONE

- 7:00 – Il Rituale del Mattino:** pratiche di purificazione ayurvedica
 - 7:30 – Risveglio del corpo e dell'energia** con Lucia Vigiani
 - 9:00 – Colazione ayurvedica per nutrire corpo e mente**
 - 10:30 – Pillole di cucina ayurvedica:** il cibo della salute e il suo ruolo nell'equilibrio psicofisico
 - 13:00 – Pranzo**
 - 15:00 – Workshop con Lucia Cuffaro:** Test della pelle, dosha e laboratorio di autoproduzione cosmetica
 - 19:00 – Cena**
 - 20:30 – La creazione in Ayurveda:** un viaggio tra ingredienti naturali e antichi segreti per la cura del corpo
-

DOMENICA 30 MARZO – IL RITORNO CON NUOVA CONSAPEVOLEZZA

- 7:30 – Yoga e meditazione** per chiudere il percorso con equilibrio e armonia
- 9:00 – Colazione**
- 10:00 – Workshop con Lucia Cuffaro:** autoproduzione cosmetica e preparati con oli, erbe e fiori in armonia con i principi ayurvedici
- 12:30 – Pranzo e saluti finali**

Il programma è indicativo e potrà subire variazioni in funzione del meteo, di esigenze organizzative e delle caratteristiche del gruppo partecipante



La bellezza secondo l'Ayurveda: cosmesi naturale e cura di sé

Pratiche ayurvediche per la Cura e l'Igiene del Corpo, e la Cosmesi naturale

con Lucia Cuffaro

Scrittrice, esperta di cosmesi naturale e pratiche di igiene ayurvedica



**Seminario pratico:
La bellezza secondo l'Ayurveda. Cosmesi naturale e cura del corpo**

Sabato 29 marzo pomeriggio e domenica 30 marzo mattina
Il Daino Bianco, la nuova casa de La Grande Via nel cuore selvaggio della Maremma

L'Ayurveda, antica scienza della vita e del benessere, considera la bellezza come il riflesso dell'equilibrio interiore ed esteriore. Prendersi cura del corpo con ingredienti naturali e rituali armonizzanti significa rispettare la propria unicità e sostenere la salute a lungo termine. In questo seminario pratico, guidati da Lucia Cuffaro, esploreremo i principi fondamentali dell'Ayurveda applicati alla cosmesi naturale e all'igiene quotidiana. Impareremo a conoscere il nostro **Dosha** (costituzione ayurvedica) e a sperimentarne i **trattamenti più adatti per la nostra pelle e il nostro corpo**, riscoprendo antichi rimedi e rituali di bellezza.

Durante la giornata approfondiremo la **cura e la detersione del viso e del corpo**, scoprendo creme, maschere e rimedi personalizzati per ogni tipo di pelle. Conosceremo l'arte dell'**oleazione ayurvedica** e impareremo a preparare oli, unguenti e balsami aromatizzati con ingredienti naturali.

Un focus speciale sarà dedicato all'**igiene naturale**, con la pratica del **oil pulling e del nettalingua** per la pulizia del cavo orale e altri rituali detox per il benessere quotidiano. Infine, attraverso momenti di condivisione e **auto-massaggio**, scopriremo come integrare queste pratiche nella routine di ogni giorno per migliorare l'equilibrio psico-fisico e la luminosità della pelle.

Un'esperienza immersiva tra tradizione e modernità, per prendersi cura di sé con consapevolezza e rispetto della natura.

Ogni partecipante avrà l'opportunità di esplorare le proprietà benefiche di piante e fiori per creare trattamenti personalizzati che promuovono il benessere della pelle, il **rilassamento e la bellezza naturale**.

Un percorso che combina l'antica tradizione ayurvedica con la cosmesi naturale del **mediterraneo** per prendersi cura di sé in modo equilibrato e sostenibile.

Esploreremo inoltre la cosmesi autoprodotta, realizzando **creme, ungenti, dentifrici, detergenti e deodoranti** a base di materie prime reperibili e oli essenziali.

Questi prodotti che si potranno preparare utilizzando ingredienti puri e naturali, come oli essenziali, erbe e fiori, saranno in regalo per ogni partecipante.

Tanti momenti pratici, ma anche un **approfondimento teorico** importante grazie alla sezione introduttiva dedicata alla conoscenza degli **ingredienti dannosi** contenuti in molti prodotti per la cura del corpo venduti nella grande distribuzione organizzata.



In particolare, faremo assieme (in dono le preparazioni per ogni partecipante):

- ✓ Principi base dell'Ayurveda: introduzione alla filosofia ayurvedica, i dosha e come influenzano la cura della pelle e del corpo, e il test per scoprire il tipo di pelle.

- ✓ Cosmesi naturale: come creare creme viso nutrienti e antirughe, lozioni, burri corpo e maschere per il viso utilizzando solo ingredienti naturali, argille ed erbe e piante in Ayurveda.
- ✓ Prodotti per l'igiene personale: preparazione di deodoranti, dentifrici, balsami per capelli, detergenti viso e corpo, utilizzando materie prime vegetali e naturali.
- ✓ Autoproduzione di oli aromatizzati e unguenti: preparazione di oleoliti, unguenti e infusi per la cura della pelle, in armonia con i principi dell'Ayurveda.
- ✓ Utilizzo nelle preparazioni di erbe e fiori officinali raccolte nel giardino de Il Daino Bianco.

PRODOTTI IN DONO

→ **Ogni partecipante potrà portare a casa in dono i prodotti realizzati e riceverà anche una dispensa ebook. Sono necessari circa 8 barattoli totale di varie misure in base alle proprie disponibilità (50 ml-100ml-200ml-300ml circa).**

Il Seminario è aperto a tutte e tutti; i posti per motivi organizzativi sono limitati.

