



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 – Benvenuto 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 GRANDE VIA

# 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 sperimentare 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, unguenti, 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.

