

LA VIA AYURVEDICA DEL DIGIUNO

con il Dott. Guido SARTORI

La Grande Via, Montemerano (GR)

 **Sabato 21 Giugno**

15:00 – Arrivo dei partecipanti e check-in

16:00 – Presentazione del seminario a cura dei relatori:

orari - programma generale delle attività – consigli - avvertenze

17:00 – Verifica dello stato di preparazione al digiuno e scopo della restrizione calorica

17,30 - Dott. Guido Sartori - Ascoltazione del polso dei partecipanti - Prescrizione di tisane e preparati specifici

17,30 - Dr.ssa Anna Camatti - Compilazione della scheda della Prakriti–Costituzione

20:30 – Immersione nella natura, meditazione camminata

 **Domenica 22 Giugno**

08:00 – **Dott. Guido Sartori** – Respirazione - Prānāyama

10:00 - 12:00 – **Dott. Guido Sartori, Dr.ssa Anna Camatti**: Il potere del digiuno. Comprendere il suo significato

15:30 - 17:30 – **Dott. Guido Sartori**: commento sulla *prakriti* e *vikriti* dei partecipanti in base alle schede compilate, condivisione

17:30 - 19:00 – **consultazioni Dott. Guido Sartori** (45 minuti a persona)

20:30 - Dott. Guido Sartori - Meditazione introspettiva

 **Lunedì 23 Giugno**

08:00 – **Dott. Guido Sartori** – Respirazione - Prānāyama

10:00 - 12:00 – **Dott. Guido Sartori** - Ascoltare il corpo e le sue trasformazioni durante il digiuno (Laboratorio di ascolto e scambio di esperienze)

Consultazioni Dott. Guido Sartori (45 minuti a persona)

Dr.ssa Anna Camatti: Laboratorio esperienziale di Dinacharya, la salute quotidiana (*lota, jibbi, nasya, karna, oleazione corpo*)

15:30 - 17:30 – **Dott. Guido Sartori**: **pratica di Hatha Yoga** (āsana e prānāyama)

20:30 - Dott. Guido Sartori - Condivisione dell'esperienza dello Hatha Yoga e Meditazione

 **Martedì 24 Giugno**

08:00 – **Dott. Guido Sartori** – Respirazione - Prānāyama

10:00 - 12:00 – **Dott. Guido Sartori** – I sapori della Vita – Classificazione dei cibi

– **consultazioni Dott. Guido Sartori** (45 minuti a persona)

15:30 - 17:30 – **Dr.ssa Anna Camatti** – Guardare le piante con occhi nuovi // – **consultazioni Dott. G.S.** (45 minuti a persona)

20:30 - Dott. Guido Sartori - Condivisione dell'esperienza del Digiuno e Meditazione introspettiva

 **Mercoledì 25 Giugno**

08:00 – **Dott. Guido Sartori** – Respirazione - Prānāyama

10:00 - 12:00 – **Dott.ssa Caterina Ferrara** – Laboratorio consapevolezza del corpo e danza //

Consultazioni Dott. Guido Sartori (45 minuti a persona)

Dott. Guido Sartori – Attualità della visione olistico-ermetica dell'Āyurveda

15:00 - 18:00 – **Dr.ssa Anna Camatti**: Laboratorio esperienziale – Uso delle erbe nell'alimentazione

salutare // – **Consultazioni Dott. Guido Sartori** (45 minuti a persona)
20:30 – Dott. Guido Sartori - Condivisione e ascolto della Musica delle piante

 **Giovedì 26 Giugno**

08:00 – Dott. Guido Sartori – Respirazione - Prāṇāyama
10:00 - 12:00 – Dott.ssa Caterina Ferrara – Laboratorio consapevolezza del corpo e danza //
15:00 - 18:00 - Dott. Guido Sartori - Dr.ssa Anna Camatti – Fondamenti della cucina salutare
20:30 – Dott. Guido Sartori - Condivisione dell'esperienza del Digiuno e Meditazione introspettiva

 **Venerdì 27 Giugno**

08:00 – Dott. Guido Sartori – Respirazione - Prāṇāyama
10:00 - 12:00 – Dott. Guido Sartori - Pratica di Hatha Yoga: āsana e prāṇāyama
15:00 - 18:00 – Dott. Guido Sartori – Ripresa graduale dell'alimentazione
19:00 – Cena / 1° pasto di rialimentazione
20:30 – Dott. Guido Sartori - Condivisione dell'esperienza del Digiuno e Meditazione introspettiva

 **Sabato 28 Giugno**

08:00 – Dott. Guido Sartori – Ascoltazione del polso dei partecipanti
09:00 – Colazione / 2° pasto di rialimentazione
10:00 - 12:00 – Dr.ssa Anna Camatti - Revisione della scheda della *Prakriti* -Costituzione // **Dott. Guido Sartori** - Ascoltazione del polso dei partecipanti
12:30 – Pranzo / 3° pasto di rialimentazione
15:00 – Conclusione - Saluti e arrivederci

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