



LA GRANDE VIA

## SETTIMANA BEN-ESSERE

**L'Ayurveda come strumento di rigenerazione profonda  
con la Dott.ssa Dacia Dalla Libera, neurologo e medico ayurvedico  
23-30 agosto 2025 | La Grande Via – Montemerano (GR)**

### Sabato 23 agosto

**15:00** – Arrivo dei partecipanti e check-in  
**16:30** – Presentazione dell'esperienza a cura di **dott.ssa Enrica Bortolazzi**, della **dott.ssa Dacia Dalla Libera** e dello staff  
**19:00** – Cena  
**20:30** – **Come può aiutarci l'Ayurveda in Italia nel 2025? Come ritrovare il proprio dharma?**

### Domenica 24 agosto

**07:30** – Respirazione per il risveglio del corpo e della mente (facoltativo)  
**09:00** – Colazione  
**10:00** – **Inizio delle consultazioni personali con la dott.ssa Dalla Libera**  
Per chi non è impegnato nella visita: tempo libero per godere della meraviglia del luogo  
**12:30** – Pranzo e **introduzione della Dr.ssa Dacia Dalla Libera sulle qualità curative dei cibi che mangeremo**  
**15:00** – **Avvio dei trattamenti ayurvedici individuali** previsti per ogni partecipante a cura delle operatrici ayurvediche  
**18:00** – dott.ssa Dalla Libera: **domande e risposte su prakrti e vikrti, salute e malattia**  
**19:00** – Cena  
**20:30** – Meditazione della sera (facoltativo)

### Lunedì 25 agosto

**07:30** – Meditazione e asana per il risveglio del corpo e della mente (facoltativo)  
**09:00** – Colazione  
*Continuano i trattamenti individuali a cura delle operatrici ayurvediche*  
**10:00** – **Camminare nella quiete**: ascoltare la Natura, ascoltare sé stessi  
Passeggiata tra i sentieri e gli olivi de La Grande Via  
**12:30** – Pranzo e **introduzione della Dr.ssa Dacia Dalla Libera sulle qualità curative dei cibi che mangeremo**  
*Continuano i trattamenti individuali a cura delle operatrici ayurvediche*  
**17:00** – **Laboratorio di cucina rasayana (ringiovanente) con Margherita Regazzoni**  
**19:00** – Cena  
**20:30** – Meditazione della sera (facoltativo)

### Martedì 26 agosto

**07:30** – Meditazione e asana per il risveglio del corpo e della mente (facoltativo)  
**09:00** – Colazione  
*Continuano i trattamenti individuali a cura delle operatrici ayurvediche*  
**12:30** – Pranzo e **introduzione della Dr.ssa Dacia Dalla Libera sulle qualità curative dei cibi che mangeremo**  
**15:00** – **Workshop di cucina ayurvedica con Michela Pistone**  
*Continuano i trattamenti individuali a cura delle operatrici ayurvediche o tempo libero*



**19:00** – Cena

**20:30** – Meditazione della sera (facoltativo)

### **Mercoledì 27 agosto**

**07:30** – **Workshop di rituali ayurvedici mattutini con Michela Pistone**

**09:00** – Colazione

*Continuano i trattamenti individuali a cura delle operatrici ayurvediche*

**12:30** – Pranzo e **introduzione della Dr.ssa Dacia Dalla Libera sulle qualità curative dei cibi che mangeremo**

*Continuano i trattamenti individuali a cura delle operatrici ayurvediche*

**17:00** – **Camminata consapevole** per comprendere le energie e le qualità di alberi, erbe e fiori con Dr.ssa Dacia Dalla Libera

**19:00** – Cena

**20:30** – **Cineforum**: visione Film (sull'Ayurveda o sull'India)

### **Giovedì 28 agosto**

**07:30** – Meditazione e asana per il risveglio del corpo e della mente (facoltativo)

**09:00** – Colazione

*Continuano i trattamenti individuali a cura delle operatrici ayurvediche*

**10:00** – **Laboratorio del Ghee** per uso culinario e Ghee medicato per uso terapeutico a cura di Margherita Regazzoni

**12:30** – Pranzo e **introduzione della Dr.ssa Dacia Dalla Libera sulle qualità curative dei cibi che mangeremo**

**15:00** – **Fiabe e spezie** a cura di Chiara Bianchi

**18:00** – Cena

**20:30** – Meditazione della sera (facoltativo)

### **Venerdì 29 agosto**

**07:30** – Meditazione e asana per il risveglio del corpo e della mente (facoltativo)

**09:00** – Colazione

*Continuano i trattamenti individuali a cura delle operatrici ayurvediche*

**10:00** – **Coloriamo uno yantra** a cura di Chiara Bianchi

**12:30** – Pranzo

**15:00** – Tempo libero

**17:00** – **Cosa ci dicono gli yantra di noi** e qual è la loro utilità nella nostra casa con Dr.ssa Dacia Dalla Libera

**19:00** – Cena

**20:30** – **Bagno alla luna**

### **Sabato 30 agosto**

**06:00** – **In cammino con la luce**: la magia dell'alba, passeggiata silenziosa e contemplativa

**08:00** – Colazione

**10:00** – **Come fluire nel Dharma e nel Moksha** a cura della Dr.ssa Dacia Dalla Libera

**11:00** – Brunch

**12:30** - Condivisioni finali e saluti



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