



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