



DORMI, RESPIRA, RIGENERATI

Il sonno secondo l'Ayurveda e la Lifestyle Medicine

Esperienza di rigenerazione | 17–20 luglio 2025 | La Grande Via – Montemerano (GR)

 **Giovedì 17 luglio**

15:00 – Arrivo dei partecipanti e check-in

16:30 – *Benvenuti nel ritmo naturale* Presentazione dell'esperienza a cura delle relatrici: orari e programma

19:00 – Cena

20:30 – *Rituali ayurvedici per il buon sonno*, dott.ssa Viola Zulian e Lucia Vigiani

 **Venerdì 18 luglio**

07:30 – *Ritrovare il ritmo: risveglio dolce tra corpo e respiro*, Lucia Vigiani

09:00 – Colazione

10:00 – *Nel cuore della notte: scoprire il sonno per capire noi stessi*, dott.ssa Viola Zulian

12:30 – Pranzo

15:00 – *Camminare nella quiete: ascoltare la Natura, ascoltare sé stessi* Passeggiata consapevole nella campagna maremmana

17:00 – *Rituali ayurvedici per il buon sonno*, dott.ssa Viola Zulian e Lucia Vigiani

19:00 – Cena

20:30 – *Yoga Nidra: il rilassamento profondo*, Lucia Vigiani

 **Sabato 19 luglio**

07:30 – *Ritrovare il ritmo: risveglio dolce tra corpo e respiro*, Lucia Vigiani

09:00 – Colazione

10:00 – *Il sonno che guarisce: salute metabolica, ormonale e mentale*, dott.ssa Viola Zulian

12:30 – Pranzo

15:00 – *Camminare nella quiete: ascoltare la Natura, ascoltare sé stessi* Passeggiata tra i sentieri e gli olivi de La Grande Via

17:00 – *Rituali ayurvedici per il buon sonno*, dott.ssa Viola Zulian e Lucia Vigiani

19:00 – Cena

20:30 – *Yoga Nidra: il rilassamento profondo* con Lucia Vigiani

 **Domenica 20 luglio**

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

08:00 – Colazione

10:00 – *Dalla buona notte alla buona giornata: il sonno che trasforma la vita*, dott.ssa Viola Zulian

12:00 – Brunch e saluti

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