



La Via della Longevità secondo l'Ayurveda e la Medicina Tradizionale Cinese

Dott. Guido SARTORI - Dott.ssa Silvia Del Conte

📍 La Grande Via - Il Daino Bianco | 05-12 LUGLIO 2025

PROGRAMMA DETTAGLIATO

Sabato 05 LUGLIO

15:00 – Arrivo dei partecipanti e check-in

16:00 – Presentazione del seminario a cura del dott. Guido Sartori, dr.ssa Anna Camatti e dr.ssa Enrica Bortolazzi – **Orari - programma generale delle attività - consigli - avvertenze**

17:00 - Dott. Guido Sartori - Dr.ssa Anna Camatti: – **Introduzione dei principi dell'Ayurveda, la scienza della longevità**

18:00

- Dott. Guido Sartori - **Ascoltazione del polso (10 minuti a persona - 6)**

- Dr.ssa Anna Camatti - **Compilazione della scheda della Prakriti–Costituzione e sue modificazioni Vikriti**

19:00 – Cena / Tisana

20:30 – Immersione nella natura, meditazione camminata.

- **Cosa ti porti dentro della giornata?**

Domenica 06 LUGLIO

08:00 Dott. Guido Sartori – **Esercizi Coordinazione Mente Corpo - Respirazione - Prāṇāyama**

09:00 – Colazione

10:00

- Dott. Guido Sartori - **Ascoltazione del polso (10 minuti a persona - 18)**

- Dr.ssa Anna Camatti: **Come mantenere giovani gli organi di senso - Esercizi di pulizia quotidiana (jibbi, jala neti, netra bindu, nasya, karna, agni sara, sutra neti, gandusha, kavala, dhauti, trataka)**

- Michela Pistone - **trattamenti Ayurvedici personalizzati**

12:30 - Pranzo

14:30 - Dott. Guido Sartori - Dr.ssa Anna Camatti: **Analisi di prakriti e vikriti in relazione alla longevità, condivisione**

- Michela Pistone - **trattamenti Ayurvedici personalizzati**

15,30 - Dott. Guido Sartori: **Pratica di asana e meditazione ayurvedica.**

17,30 - Pausa

18,00 – Condivisione

19:00 – Cena / Tisana

20:30 - Dott. Guido Sartori - **Meditazione introspettiva, valore per la longevità.**

Cosa ti porti dentro della giornata?



 Lunedì 07 LUGLIO

- 08:00** - Dott. Guido Sartori – **Esercizi Coordinazione Mente Corpo - Respirazione - Prānāyama**
- 09:00** – Colazione
- 10:00** - Dott. Guido Sartori - Dr.ssa Anna Camatti – **DINACARYA condotte quotidiane per mantenersi giovani**
- Michela Pistone - trattamenti Ayurvedici personalizzati
- 12:30** – Pranzo
- 14,30** – Dott. Guido Sartori – **Elementi e subdosha, regolatori della fisiologia**
- Michela Pistone - trattamenti Ayurvedici personalizzati
- 15,30** - Dott. Guido Sartori: **Pratica di asana e meditazione ayurvedica**
- 17,30** - Pausa
- 18,00 – Condivisione**
- 19:00** – Cena / Tisana
- 20:30** – Dott. Guido Sartori - **Meditazione introspettiva, valore per la longevità.**
Cosa ti porti dentro della giornata?

 Martedì 08 LUGLIO

- 08:00** – Dott. Guido Sartori – **Esercizi Coordinazione Mente Corpo - Respirazione - Prānāyama**
- 09:00** – Colazione
- 10:00** - Dott. Guido Sartori - Dr.ssa Anna Camatti: **Mangio o non mangio!? Criteri della intossicazione e disintossicazione da Ama: la funzione di Agni**
- Michela Pistone - trattamenti Ayurvedici personalizzati
- 12:30** – Pranzo
- 15:00** – Michela Pistone - **Workshop di cucina ayurvedica**
- 16,00** - Dott. Guido Sartori: **Pratica di asana e meditazione ayurvedica**
- 18,00 – Condivisione**
- 19:00** – Cena / Tisana
- 20:30** – Dott. Guido Sartori, Dott.sa Silvia Del Conte – **Incontro tra Medicina Ayurveda e Medicina Tradizionale Cinese**

 Mercoledì 09 LUGLIO

- 07:30** – Qi Gong con dott.ssa Silvia Del Conte
- 09:00** – Colazione
- 10:00** - **Come le emozioni influenzano la salute fisica** con dott.ssa Silvia Del Conte
- 12:30** – Pranzo
- 15:00** - tempo libero
- 19:00** – Cena
- 20:30** – Meditazione serale con dott.ssa Silvia Del Conte



 **Giovedì 10 LUGLIO**

- 7:30** – Qi Gong con dott.ssa Silvia Del Conte
09:00 – Colazione
10:00 - **Allinearsi alla propria autentica Natura** con dott.ssa Silvia Del Conte
12:30 – Pranzo
15:00 - **Lettura Dao De Jing (Tao Te Ching)** con dott.ssa Silvia Del Conte
17:00 - **La semplicità è la via dell'Armonia e della coltivazione** con dott.ssa Silvia Del Conte
19:00 – Cena
20:30 – Meditazione serale con dott.ssa Silvia Del Conte

 **Venerdì 11 LUGLIO**

- 7:30** – Qi Gong con dott.ssa Silvia Del Conte
09:00 – Colazione
10:00 - **Energia, Presenza. I 3 Tesori (Jing, Qi, Shen). Lo scopo della pratica** con dott.ssa Silvia Del Conte
12:30 – Pranzo
15:00 – tempo libero
17:00 - **La coltivazione del Qi, la via della Sottigliezza “Pin”, la tela universale (Kong, Vuoto)** con dott.ssa Silvia Del Conte
19:00 – Cena
20:30 – Meditazione serale con Dott.ssa Silvia Del Conte

 **Sabato 12 LUGLIO**

- 06:00** – **In cammino con la luce: la magia dell'alba** Passeggiata silenziosa e contemplativa
08:00 – Colazione
10:00 – **“La via verso il proprio “destino” “Ming” e la trasformazione Universale. Nascita e morte “Sheng e Si”, il ciclo della vita** con dott.ssa Silvia Del Conte
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