



LA GRANDE VIA

L'ESSENZA DEL VUOTO

Il digiuno intermittente e la medicina tradizionale cinese

11-18 OTTOBRE 2025

PROGRAMMA DETTAGLIATO

SABATO 11 OTTOBRE

16:00 Introduzione al seminario e presentazione del programma

Le parole chiave di questo seminario:

- FARE ED ESSERE SPAZIO
- SILENZIO
- PURIFICAZIONE
- TRATTAMENTO

19:00 Cena leggera

20:00 Meditazione sul VUOTO
con la dott.ssa Silvia Del Conte

DOMENICA 12 OTTOBRE

Le attività saranno condotte dalla dott.ssa Silvia Del Conte

7:00 Risveglio con DAOYIN / Qi Gong

8:00 Colazione

10:00 Alternanza Yin/Yang (teoria)

12:30 Pranzo

Tempo per il riposo

16:00 Merenda

17:00 Alternanza Yin/Yang in pratica (DAOYIN / Qi Gong)

19:00 Meditazione SPAZIO CORPO

LUNEDÌ 13 OTTOBRE

Le attività saranno condotte dalla dott.ssa Silvia Del Conte

7:00 Risveglio con DAOYIN / Qi Gong

8:00 Colazione

10:00 Esercizi DAOYIN per il nutrimento della vita

- Significato DAOYIN e tecnica

12:30 Pranzo

Tempo per il riposo

16:00 Merenda

17:00 Introduzione meridiani straordinari e localizzazione

19:00 Meditazione SPAZIO CORPO



MARTEDÌ 14 OTTOBRE

- 7:00 Risveglio con DAOYIN
con la dott.ssa Silvia Del Conte
- 8:00 Colazione
- 10:00 Introduzione Agopuntura con sblocco ombelico (Shenque) e Moxa (teoria ed esempi)
con il Dott. Renato Micera e la dott.ssa Silvia Del Conte
- 12:30 Pranzo
Tempo per il riposo
Camminata meditazione
- 16:00 Merenda
- 17:00 Il Mandato del cielo
Trattamenti di sblocco ombelico e Moxa
con il Dott. Renato Micera e la dott.ssa Silvia Del Conte
- 19:00 Meditazione dei Meridiani Straordinari
con il Dott. Renato Micera e la dott.ssa Silvia Del Conte

MERCOLEDÌ 15 OTTOBRE

- 6:00 Terme – Purificazione
- 8:00 Colazione
- 10:00 Nel vuoto del Cuore ed esercizi di respirazione per la coerenza cuore-cervello
con il Dott. Renato Micera
- 12:30 Pranzo
Tempo per il riposo
- 16:00 Merenda
- 17:00 Auricoloterapia: agopuntura auricolare.
Trattamento integrato per la modulazione del senso di sazietà, il miglioramento dello stato emotivo e l'azione sul metabolismo ed il consumo energetico.
con la dott.ssa Chiara Bocci
- 20:00 Respiro per portare in coerenza cuore e cervello (quindici minuti)
-
-

GIOVEDÌ 16 OTTOBRE

- 7:00 Risveglio con DAOYIN
- 8:00 Colazione
- 10:00 Per-donare la nostra spontaneità
con il Dott. Renato Micera
- 12:30 Pranzo
Tempo per il riposo
- 16:00 Merenda
- 17:00 Dal Libro della Via e Della Virtù: Spontaneità e abitudine, salute e malattia” Condivisioni
con la dott.ssa Silvia Del Conte
- 19:00 Meditazione dei Meridiani Straordinari
con la dott.ssa Silvia Del Conte
-

VENERDÌ 17 OTTOBRE

Le attività saranno condotte dalla dott.ssa Silvia Del Conte



LA GRANDE VIA

- 7:00 Risveglio con DAOYIN
- 8:00 Colazione
- 10:00 Vita, Nutrimento, esercizi DAOYIN
- 12:30 Pranzo
Tempo per il riposo
- 16:00 Merenda
- 17:00 Trovare L'energia

*“L'unico modo per conoscere una persona o qualsiasi altra cosa nel mondo esterno è sentire le sensazioni del vostro corpo.
L'intero cosmo viene percepito sotto forma di sensazioni nel corpo”
(da Living this moment, Sutra per l'illuminazione istantanea)*

- 19:00 Meditazione dei Meridiani Straordinari

SABATO 18 OTTOBRE

Le attività saranno condotte dalla dott.ssa Silvia Del Conte

- 7:00 Risveglio con DAOYIN
- 9:00 saluto del FIORE di LOTO
- 10:00 Vita, Nutrimento, esercizi DAOYIN
- 12:00 Brunch e saluti

Il programma potrebbe subire variazioni prima o durante il seminario in base al clima, al gruppo e all'organizzazione