



LA GRANDE VIA

## Rinascita nella luce

### Un viaggio di Armonie Invisibili

27 dicembre-2 gennaio 2026 | La Grande Via – Montemerano (GR)

### Programma delle attività

#### sabato 27 dicembre – Arrivo e apertura del cerchio

- Arrivo nel pomeriggio (il check in è previsto dalle 15) e accoglienza con la dott.ssa Stefania Piloni, Enrica Bortolazzi e Massimo Provasi
- Introduzione al seminario: **il significato della Luce e del Suono**
- **Le piante ci parlano** con la dott.ssa Stefania Piloni
- Cena
- **Campane tibetane e relax** con Massimo Provasi

#### domenica 28 dicembre – La Luce che rigenera

- **Yoga** con Massimo Provasi
- Colazione
- Camminata con la dott.ssa Stefania Piloni alla scoperta degli **alberi maestri**
- Pranzo e relax
- **Laboratorio di oli essenziali e letture e suoni** con la dott.ssa Stefania Piloni e Massimo Provasi
- Cena
- **Meditazione serale con bagno di gong**

#### lunedì 29 dicembre – La Luce che cura

- **Terme di Saturnia** e purificazione del mattino
- Colazione
- **Le piante ci curano** con la dott.ssa Stefania Piloni e **le erbe cinesi** con la dott.ssa Silvia Del Conte
- Pranzo e relax
- **Cerimonia del tè** con la dott.ssa Silvia Del Conte e i suoni di Massimo Provasi
- Cena
- **Meditazione della Luce** con la dott.ssa Silvia Del Conte e Massimo Provasi

#### martedì 30 dicembre – Vitalità e Qi Gong cosmico

- Risveglio con **DAOYIN / Qi Gong** con la dott.ssa Silvia Del Conte e Massimo Provasi
- Colazione
- **Camminata** alla Città Perduta di Vitozza, **riattivazione energetica** con la dott.ssa Silvia Del Conte, **pranzo al sacco** e rientro
- **Qi Gong cosmico** e **meditazione taoista** dei Tre Diamanti con la dott.ssa Silvia Del Conte
- Cena
- **Campane tibetane** con Massimo Provasi e chiacchierata sul significato della Luce con Emiliano Bonifetto

#### mercoledì 31 dicembre – Festa dei Suoni e dei Colori

- Colazione
- **Camminata** nei boschi dell'Eremo di Poggio Conte con esercizi di attivazione muscolare



- Pranzo
- Siamo **esseri di Luce**: misurare la luce emessa dal corpo umano; **Luce alle menti**: attivare processi di neurogenesi per la longevità mentale; Pratica del “**lascia che sia**”, sperimentare la leggerezza come dono del nuovo anno con la dott.ssa Antonia Di Francesco
- Cena
- **Meditazioni** dinamiche e statiche, **giochi di luce e suoni** per aspettare il nuovo anno con la dott.ssa Antonia Di Francesco
- **Festa di Capodanno** con suoni, colori, vibrazioni e danze meditative e attivanti

**giovedì 1 gennaio – Il Nuovo Inizio**

- **Yoga e suoni** del risveglio
- Colazione
- **Meditazione**: attivare la **luce interiore**, risvegliare la luce nell’altro: i **neuroni specchio** con la dott.ssa Antonia Di Francesco
- Pranzo
- Chiacchierata con Emiliano Bonifetto **Il nuovo che avanza**
- Pratiche individuali di **rigenerazione** cellulare; Frequenze di **luce, entanglement** quantistico e pratiche di **telepatia** con la dott.ssa Antonia Di Francesco
- Cena
- **Workshop** di **campane tibetane** con Massimo Provasi

**venerdì 2 gennaio – Condivisione e saluti**

- **Yoga**
- Colazione
- **Meditazione** per attivare la luce interiore; **Segnali di luce** per connettere cervello cefalico e cervello addominale; **Mantenere** il proprio **centro** e la propria **luce interiore** con la dott.ssa Antonia Di Francesco
- Condivisione finale e saluti (le stanze vanno lasciate entro le ore 10)

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