



LA GRANDE VIA

SETTIMANA DETOX

L'Ayurveda come strumento di rigenerazione profonda
22-29 agosto 2026 | Il Daino Bianco – Montemerano (GR)

Sabato 22 agosto

15:00 – Arrivo dei partecipanti e check-in
16:30 – Presentazione della settimana
19:00 – Cena
20:30 – **L'importanza di liberarsi dalle tossine di fine estate e dall'eccesso di calore; il concetto di prevenzione, di salute e malattia in ayurveda mediterranea (ayurveda)**

Domenica 23 agosto

07:30 – Respirazione per il risveglio del corpo e della mente
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: **concetto di prakrti e vikrti, come vivono le tossine i vari dosha e i vari temperamenti**
19:00 – Cena
20:30 – Meditazione della sera

Lunedì 24 agosto

07:00 – Alba alle terme
09:00 – Colazione
10:00 – Proseguimento dei trattamenti ayurvedici
11:00 – **Camminare nella quiete**: ascoltare la Natura, ascoltare sé stessi; passeggiata tra i sentieri e gli olivi de La Grande Via
12:30 – Pranzo
17:00 – **I principi della cucina detossificante - Margherita Regazzoni**
19:00 – Cena
20:30 – Meditazione della sera

Martedì 25 agosto

07:30 – Meditazione e asana per il risveglio del corpo e della mente
09:00 – Colazione
10:00 – Proseguimento dei trattamenti ayurvedici
12:30 – Pranzo
15:00 – **Pratiche detossificanti (es pulizia della lingua, lota, scrub) con Michela Pistone**
19:00 – Cena
20:30 – Meditazione della sera

Le Tre Vie srl società benefit

Sede legale: Via Leonardo Da Vinci, 20 - 25122 Brescia (BS)
Sedi operative: Montemerano (GR) - Via Arcivescovo Calabiana 6 - Milano



LA GRANDE VIA

Mercoledì 26 agosto

07:30 – L'automassaggio con Michela Pistone

09:00 – Colazione

10:00 – Proseguimento dei trattamenti ayurvedici

12:30 – Pranzo

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 – Lettura di testi sacri

Giovedì 27 agosto

07:30 – Meditazione e asana per il risveglio del corpo e della mente

09:00 – Colazione

10:00 – Proseguimento dei trattamenti ayurvedici

11:00 – Laboratorio del Ghee per uso culinario e Ghee medicato per uso terapeutico a cura di Margherita Regazzoni

12:30 – Pranzo

15:00 – Fiabe e spezie a cura di Chiara Bianchi

18:00 – Cena

20:30 – Meditazione della sera

Venerdì 28 agosto

07:00 – Terme di Saturnia

09:00 – Colazione

10:00 – Proseguimento dei trattamenti ayurvedici

11:00 – Auto Trattamento punti marma della mano a cura di Michela Pistone

12:30 – Pranzo

15:00 – Tempo libero

17:00 – Il concetto di Agni: il fuoco che ci permette di digerire cibo, emozioni e pensieri a cura di Chiara Bianchi

19:00 – Cena

20:30 – Rituale del fuoco di purificazione

Sabato 29 agosto

06:00 – Meditazione e asana per il risveglio del corpo e della mente

08:00 – Colazione

10:00 – Incontrare il proprio Vero Sè a cura della Dr.ssa Dacia Dalla Libera

11:00 – Brunch

12:30 – Condivisioni finali e saluti

NOTE:

- tutte le attività sono facoltative ma consigliate
- prima e durante il pranzo la dott.ssa Dalla Libera spiegherà le qualità curative del cibo che si va a consumare
- i trattamenti individuali saranno fatti contemporaneamente alle altre attività



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

Le Tre Vie srl società benefit

Sede legale: Via Leonardo Da Vinci, 20 - 25122 Brescia (BS)

Sedi operative: Montemerano (GR) - Via Arcivescovo Calabiana 6 - Milano