



LA GRANDE VIA

SETTIMANA BEN-ESSERE

L'ayurveda come strumento di rigenerazione profonda
18-24 luglio 2026 | Il Daino Blanco – Montemerano (GR)

Sabato 18 luglio

- 15:00** – Arrivo dei partecipanti e check-in
- 16:30** – Presentazione dell'esperienza a cura di **dott.ssa Enrica Bortolazzi**, della **dott.ssa Dacia Dalla Libera** e dello staff
- 19:00** – Cena
- 20:30** – **Come può aiutarci l'ayurveda in Italia nel 2026? Come ritrovare il proprio dharma?**

Domenica 19 luglio

- 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: **domande e risposte su prakrti e vikrti, salute e malattia**
- 19:00** – Cena
- 20:30** – Meditazione della sera

Lunedì 20 luglio

- 07:30** – Meditazione e asana per il risveglio del corpo e della mente
- 09:00** – Colazione
- 10:00** – **Camminare nella quiete**: ascoltare la Natura, ascoltare sé stessi. Passeggiata tra i sentieri e gli olivi de La Grande Via
- 10:00** – Proseguimento dei trattamenti ayurvedici
- 12:30** – Pranzo
- 17:00** – **I cibi rasayana (ringiovanente) laboratorio dimostrativo di cucina con Margherita Regazzoni**
- 19:00** – Cena
- 20:30** – Meditazione della sera

Martedì 21 luglio

- 06:30** – Alba alle terme
- 09:00** – Colazione
- 10:00** – Proseguimento dei trattamenti ayurvedici
- 12:30** – Pranzo
- 15:00** – **Creare una maschera viso personalizzata con Marcella Soatti**
- 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 22 luglio

07:30 – Workshop di rituali ayurvedici mattutini con Michela Pistone
09:00 – Colazione
10:00 – Proseguimento dei trattamenti ayurvedici
11:00 - L'importanza dei Rituali e della Spiritualità nella Salute, per l'uomo occidentale del 2026 con Drssa Dacia Dalla Libera
12:30 – Pranzo
17:00 – Cosa impariamo dall'India: rituali consapevoli con Michela Pistone
19:00 – Cena
20:30 – Meditazione della sera

Giovedì 23 luglio

07:30 – In cammino con la luce: la magia del primo mattino, meditazione camminata dr.ssa Dacia Dalla Libera
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 – Le pietre in ayurveda con Marcella Soatti
18:00 – Cena
20:30 – Meditazione della sera

Venerdì 24 luglio

06:00 – Meditazione e asana per il risveglio del corpo e della mente
08:00 – Colazione
10:00 – Come fluire nel Dharma e nel Moksha 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 partecipante

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