



LA GRANDE VIA

SETTIMANA COM-PRENDERSI

L'Ayurveda come strumento di rigenerazione profonda
25-31 luglio 2026 | Il Daino Bianco – Montemerano (GR)

Sabato 25 luglio

- 16:00** – Arrivo dei partecipanti e check-in
- 17:30** – Presentazione dell'esperienza a cura di **dott.ssa Enrica Bortolazzi**, della **dott.ssa Dacia Dalla Libera** e dello staff
- 19:00** – Cena
- 20:30** – **La mente e le emozioni secondo l'ayurveda**

Domenica 26 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** – **Pratica del colorare i mandala per pacificare la mente**

Lunedì 27 luglio

- 07:30** – **Workshop di rituali ayurvedici mattutini I con Michela Pistone**
- 09:00** – Colazione
- 10:00** – Proseguimento dei trattamenti ayurvedici
- 11:00** – **Come il nostro intestino (microbiota) influenza lo stato della nostra mente**
Dr.ssa Dacia Dalla Libera
- 12:30** – Pranzo
- 17:00** – **Come il cibo influenza la mente: laboratorio dimostrativo di cucina** con Margherita Regazzoni
- 19:00** – Cena
- 20:30** – Meditazione della sera

Martedì 28 luglio

- 07:30** - **Workshop di rituali ayurvedici mattutini II con Michela Pistone**
- 09:00** – Colazione
- 10:00** – Proseguimento dei trattamenti ayurvedici
- 12:30** – Pranzo
- 17:00** – **Rituali per pacificare la mente** con Michela Pistone
- 19:00** – Cena
- 20:30** – Pratica meditativa danzata

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 29 luglio

07:30 – Asana e meditazione

09:00 – Colazione

12:30 – Pranzo e introduzione della Dr.ssa Dacia Dalla Libera sulle qualità curative dei cibi che mangeremo

19:00 – Cena

20:30 – **Apparenza o realtà? Prajna-aparadha: l'errore dell'intelletto come causa di malattia, come la nostra mente ci inganna; come sorgono ansia e depressione** Dr.ssa Dacia Dalla Libera

Giovedì 30 luglio

07:30 – **In cammino con la luce:** la magia dell'alba, meditazione camminata dr.ssa Dacia Dalla Libera

09:00 – Colazione

10:00 – **Laboratorio conoscitivo- artistico sulla propria biografia: osservarsi nei vari settenni** con D.rssa Dacia Dalla Libera

12:30 – Pranzo

17:00 – **Come i cristalli influenzano la nostra mente** con Marcella Soatti

19:00 – Cena

20:30 – Meditazione della sera

Venerdì 31 luglio

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

08:00 – Colazione

10:00 – **La mente nelle relazioni: l'empatia, i neuroni a specchio e Atma: come esser fedeli al proprio Sè superiore** 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