



LA GRANDE VIA

RigenerarSi

La Via dell'Ayurveda

30 marzo-12 aprile 2026

Il Daino Bianco – Montemerano (GR)

LUNEDÌ 30 marzo — Arrivo tra le 15 e le 16.

Il pomeriggio è dedicato agli arrivi e alla sistemazione. La sera, dopo cena, un primo cerchio di benvenuto: presentazioni, primi sguardi, il racconto di cosa ci aspetta nei prossimi giorni.

MARTEDÌ 31 marzo — Il corpo si orienta

La mattina inizia con la ginnastica per la forza muscolare e la longevità con **Samantha**, poi colazione.

A metà mattina, colloqui individuali con la **dott.ssa Dalla Libera**. Nel pomeriggio, dopo il pranzo e il relax, il test del dosha individuale e la compilazione dell'agenda personale delle pratiche.

Cena e lettura condivisa

MERCOLEDÌ 1 aprile — Il respiro come medicina

Purificazione alle terme di Saturnia all'alba prima di colazione. A seguire il primo workshop: introduzione alla routine giornaliera ayurvedica — netta lingua, olio per la bocca, igiene del mattino. Pomeriggio di relax.

Inizio dei trattamenti individuali con **Claudia Cannatà**.

Cena e a seguire racconti di viaggio

GIOVEDÌ 2 aprile — Automassaggio

La mattina inizia con il risveglio del corpo con pranayama con **Claudia**, poi colazione. A seguire workshop sull'automassaggio ayurvedico e le tecniche di oleazione. Pomeriggio di relax.

Cena e meditazione serale

VENERDÌ 3 aprile — La terra nutre

Si inizia con ginnastica per la forza muscolare e la longevità con **Samantha**, poi colazione.

Workshop sui cibi della salute: spezie, cereali e legumi nella tradizione ayurvedica. Dopo il relax passeggiata in natura.

Cena e a seguire lettura condivisa e scambio di esperienze del gruppo

SABATO 4 aprile — Il ritmo interiore

Purificazione alle terme di Saturnia all'alba prima di colazione. Chiacchierata con **Claudia Cannatà** sul sonno secondo l'Ayurveda: cause e rimedi del riposo disturbato. Pomeriggio di relax, poi camminata in natura.

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

Cena e serata libera

DOMENICA 5 aprile — Metà cammino

Automassaggio e yoga della longevità con **Enrica** prima di colazione. Presentazione del libro “La Danza dei Semi Stellati”. Pranzo e pomeriggio di relax. A seguire prepariamo insieme la cena. Cena e lettura condivisa

LUNEDÌ 6 aprile — Il silenzio come pratica

Yoga della longevità con **Enrica** e poi colazione. Passeggiata nei prati prima di pranzo. Pomeriggio libero di relax e contemplazione. Cena e condivisione di gruppo: cosa sta cambiando

MARTEDÌ 7 aprile — Le stagioni della vita

La mattina inizia con la ginnastica per la longevità con **Samantha**, poi colazione. Escursione a Pitigliano con pranzo al sacco. Cena e meditazione

MERCOLEDÌ 8 aprile — Cura e trasformazione

Purificazione alle terme di Saturnia all'alba prima di colazione. Workshop su come costruire una routine ayurvedica sostenibile da portare a casa. Pomeriggio di relax, poi camminata naturalistica. Cena e a seguire lettura condivisa e scambio di esperienze del gruppo

GIOVEDÌ 9 aprile — La bellezza cura

Yoga della longevità con **Enrica** poi colazione. Chiacchierata con la **dott.ssa Dalla Libera** (online). Pomeriggio di relax. Cena e lettura condivisa

VENERDÌ 10 aprile — Radici e futuro

Yoga della longevità con **Enrica** poi colazione. Riprendono i trattamenti individuali. Pranzo e a seguire relax, poi workshop su autotrattamento con **Claudia Cannatà**. Cena e serata libera

SABATO 11 aprile — Il cerchio si chiude

La mattina inizia con la ginnastica per la longevità con **Samantha**, poi colazione. Passeggiata in natura. Pranzo e poi pomeriggio di relax e tempo personale. Cena di congedo — momento celebrativo del gruppo.

DOMENICA 12 aprile — Partenze

Risveglio del corpo con pranayama con **Claudia Cannatà** e poi colazione. Cerchio di chiusura: condivisioni, ringraziamenti, saluti. Alle 11:30 brunch finale — un ultimo pasto condiviso prima dei saluti.

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

NOTE:

- Gli orari dei pasti sono:
 - colazione 9:00
 - pranzo 12:30
 - cena: 19:00
- 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