



LA GRANDE VIA

DORMI, RESPIRA, RIGENERATI
Ritorno al ritmo naturale
9-12 luglio 2026
Il Daino Bianco – Montemerano (GR)

 **Giovedì 9 luglio**

Dalle 15:00 – Arrivo dei partecipanti e check-in

Benvenuti nel ritmo naturale - Presentazione dell'esperienza a cura delle relatrici

19:00 – Cena

A seguire il rilassamento profondo

 **Venerdì 10 luglio**

07:30 – Lo yoga del risveglio con Cristina Valle

A seguire la colazione

Mattina

Nel cuore della notte: scoprire il sonno per capire noi stessi, dott.ssa Viola Zulian

Dentro il respiro: pratica guidata verso la calma profonda

12:30 – Pranzo

Pomeriggio

Dentro il tocco: esplorazione sensoriale di mani, piedi e viso verso il riposo,

Cristina Valle

19:00 – Cena

A seguire il rilassamento profondo

 **Sabato 11 luglio**

07:30 – Lo yoga del risveglio con Cristina Valle

A seguire la colazione

Mattina

Sonno e alimentazione, dott.ssa Viola Zulian

12:30 – Pranzo

Pomeriggio

Il sonno che guarisce: salute metabolica, ormonale e mentale, dott.ssa Viola Zulian

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

Relax in piscina / giardino

19:00 – Cena

A seguire Yoga Nidra di Swami Satyananda

Domenica 12 luglio

All'alba in cammino con la luce

08:00 – Colazione

Mattina

Chiacchierata conclusiva con dott.ssa Viola Zulian e Cristina Valle

A seguire brunch e saluti

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