

RigenerarSi

La Via della Medicina Cinese

16-29 aprile 2026

Il Daino Bianco – Montemerano (GR)

GIOVEDÌ 16 aprile — Arrivo dei partecipanti 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.

VENERDÌ 17 aprile — Il corpo si orienta

La mattina inizia con il Qi Gong con **Silvia Del Conte**, poi colazione.

A metà mattina respirare in coerenza 365 (sincronizzazione cuore-cervello; da ripetere tre volte al giorno) e introduzione alla Medicina Cinese “Rigenerarsi non è fare di più, ma consumare di meno e armonizzare meglio” con **Silvia Del Conte**

La Medicina Cinese incontra il Veda Pulse con **Renato Micera** (vedi informazioni in fondo al programma)

Nel pomeriggio, dopo il pranzo e il relax, applicazione pratica dei 5 Movimenti (semeiotica addominale) con **Renato Micera**

Primi passi verso la Meditazione Taoista : fase di rilassamento

Cena e lettura condivisa

SABATO 18 aprile — Il respiro come medicina

La mattina inizia con il Qi Gong con **Silvia Del Conte**, poi colazione.

A metà mattina respirare in coerenza 365 e

Inizio visite con registrazione dei parametri Veda Pulse (in particolare HRV) (1 ora a persona)

Pomeriggio di relax e continuano le visite con registrazione dei parametri Veda Pulse

Cena e meditazione serale

DOMENICA 19 aprile — Attivazione Meridiani

La mattina inizia con il Qi Gong con **Silvia Del Conte**, poi colazione.

A metà mattina finiscono le visite con registrazione dei parametri Veda Pulse

Pomeriggio “Il fascino del Nei Jing Tu” (mappa dell’Interno in medicina cinese classica e alchemica) relax in Natura.

Cena e lettura condivisa

LUNEDÌ 20 aprile — La terra nutre

Purificazione alle terme di Saturnia all'alba prima di colazione.

Dopo colazione iniziano trattamenti con **Silvia Del Conte** e **Renato Micera**

Pomeriggio di relax e fine trattamenti di agopuntura

(chi ha finito i trattamenti può rilassarsi passeggiando in natura)
Cena e a seguire lettura condivisa e scambio di esperienze del gruppo

MARTEDÌ 21 aprile — Il ritmo interiore

La mattina inizia con il Qi Gong con **Silvia Del Conte**, poi colazione.

A metà mattina respirare in coerenza 365

Pratica sulla palpazione addominale (esercizi a coppia sulla palpazione dell'addome e quali punti utilizzare)

Dopo pranzo, relax.

Cena e presentazione del libro "La Danza dei Semi Stellati" di **Enrica Bortolazzi**

MERCOLEDÌ 22 aprile — Metà cammino

La mattina inizia con il Qi Gong con **Silvia Del Conte**, poi colazione.

Durante la mattina **Silvia Del Conte** e **Renato Micera** procedono al test di controllo (10' a persona) e consigli per i percorsi individuali e chiusura del lavoro e saluti.

Cena e condivisione di gruppo: cosa sta cambiando?

GIOVEDÌ 23 aprile — Il silenzio come pratica

Purificazione alle terme di Saturnia all'alba prima di colazione.

Iniziano i trattamenti tuina con **Tamara**. Pomeriggio libero di relax e contemplazione.

Cena e lettura condivisa

VENERDÌ 24 aprile — Le stagioni della vita

La mattina inizia con la ginnastica per la longevità con **Samantha**, poi colazione. Passeggiata nei prati. Pranzo e relax. Continuano i trattamenti tuina con **Tamara**.

Cena e meditazione

SABATO 25 aprile — Cura e trasformazione

Yoga della longevità con **Enrica** e poi colazione. Prepariamo insieme il pranzo. Relax

Terminano i trattamenti tuina con **Tamara**

Cena e serata libera

DOMENICA 26 aprile — La Natura cura

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

Passeggiata nei boschi con pranzo al sacco. Pomeriggio di relax.

Cena e lettura condivisa

LUNEDÌ 27 aprile — Purificazione e futuro

Purificazione alle terme di Saturnia all'alba prima di colazione.

Mattina di relax

Pomeriggio inizio dei colloqui di verifica con **Silvia Del Conte**.

Cena e meditazione

MARTEDI 28 aprile – il cerchio si chiude

La mattina inizia con il Tai Chi con **Silvia Del Conte**.

Poi si continua con i colloqui di verifica con Silvia

Nel pomeriggio escursione a Pitigliano alla scoperta della Maremma etrusca

Cena di congedo — momento celebrativo del gruppo.

MERCOLEDÌ 29 aprile — Partenze

La mattina inizia con il Tai Chi con **Silvia Del Conte** e poi colazione.

Cerchio di chiusura: condivisioni, ringraziamenti, saluti.

Alle 11:30 brunch finale e partenze

Informazioni su Veda Pulse:

Sistema diagnostico innovativo , che attraverso l'analisi del funzionamento del sistema nervoso autonomo (in particolare tramite l'analisi della variabilità della frequenza cardiaca HRV) valuta in soli 5 minuti lo stato generale del paziente.

Il test fornisce informazioni su:

- Livello di stress;
- Stato energetico del corpo;
- Costituzione individuale;
- Funzionalità degli organi e dei sistemi;
- Stato energetico dei meridiani;

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