



LA GRANDE VIA

SETTIMANA DETOX

L'Ayurveda come strumento di rigenerazione profonda
22-29 agosto 2026 | Il Daino Bianco – Montemerano (GR)

Sabato 22 agosto

dalle 15 Arrivo dei partecipanti e check-in

Presentazione della settimana

Inizio delle consultazioni personali con la dott.ssa Dalla Libera

19:00 Cena

L'importanza di liberarsi dalle tossine di fine estate e dall'eccesso di calore; il concetto di prevenzione, di salute e malattia in ayurveda mediterranea (ayurveda)

Domenica 23 agosto

07:30 – Respirazione per il risveglio del corpo e della mente

09:00 – Colazione

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

Avvio dei trattamenti ayurvedici individuali previsti per ogni partecipante a cura delle operatrici ayurvediche

Concetto di prakrti e vikrti, come vivono le tossine i vari dosha e i vari temperamenti

19:00 – Cena

Meditazione della sera

Lunedì 24 agosto

06:00 – Alba alle terme

a seguire Colazione

Trattamenti ayurvedici individuali previsti per ogni partecipante a cura delle operatrici ayurvediche

Camminare nella quiete: ascoltare la Natura, ascoltare sé stessi; passeggiata tra i sentieri e gli olivi

12:30 – Pranzo

Relax

I principi della cucina detossificante - Margherita Regazzoni

19:00 – Cena

Meditazione della sera

Martedì 25 agosto

07:30 – **Pratiche detossificanti (es pulizia della lingua, lota, scrub) con Michela Pistone**

09:00 – Colazione

Trattamenti ayurvedici individuali previsti per ogni partecipante a cura delle operatrici ayurvediche

12:30 – Pranzo

Relax

Racconti di viaggio con Enrica Bortolazzi

19:00 – Cena

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 26 agosto

07:30 – L'automassaggio con Michela Pistone

09:00 – Colazione

Proseguimento dei trattamenti ayurvedici

Inizio delle consultazioni con la **dott.ssa Dalla Libera**

Camminata consapevole per comprendere le energie e le qualità di alberi, erbe e fiori

12:30 – Pranzo

Pomeriggio di relax e contemplazione

19:00 – Cena

Lettura di testi sacri

Giovedì 27 agosto

07:30 – Respirazione per il risveglio del corpo e della mente

09:00 – Colazione

Proseguimento dei trattamenti ayurvedici

Consultazioni con la **dott.ssa Dalla Libera**

Laboratorio del Ghee per uso culinario e Ghee medicato per uso terapeutico a cura di Margherita Regazzoni

12:30 – Pranzo

Pomeriggio di relax e contemplazione

19:00 – Cena

Meditazione della sera

Venerdì 28 agosto

06:00 – Alba alle terme

a seguire Colazione

Proseguimento dei trattamenti ayurvedici

Consultazioni con la **dott.ssa Dalla Libera**

Auto Trattamento punti marma della mano a cura di Michela Pistone

12:30 – Pranzo

Pomeriggio di relax e contemplazione

19:00 – Cena

Rituale del fuoco di purificazione

Sabato 29 agosto

07:30 – Respirazione per il risveglio del corpo e della mente

9:00 – Condivisioni finali e saluti Cosa ci portiamo a casa?

10:30 – Brunch

NOTE:

- tutte le attività sono facoltative ma consigliate
- 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

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