



LA GRANDE VIA

## I Segreti dei Centenari PROGRAMMA

### Venerdì 23 giugno

- 14:00** Arrivo e sistemazione nelle camere.  
Presentazione del programma con il Dott. Franco Berrino, la Dott.ssa Enrica Bortolazzi e il Dott. Daniel Lumera.  
Presentazione in cerchio degli ospiti del seminario
- 16:00** “Relazione tra salute ed energia vitale” con il Dott. Daniel Lumera
- 17:30** “Conoscenza degli ingredienti, lettura consapevole delle etichette e alternative naturali della tradizione” con Lucia Cuffaro
- 20:00** Cena
- 21:00** Chiacchierata con il Dott. Franco Berrino

### Sabato 24 giugno

- 07:00** Yogalchimia con Roberta Pagliani
- 09:00** Colazione
- 10:30** Attivazione bioenergetica con il Dott. Daniel Lumera
- Pranzo
- 13:00** Corso di cucina con il Dott. Franco Berrino
- 14:30** Raccolta delle erbe spontanee e delle erbe officinali nel bosco di S. Barbara con Lucia Cuffaro
- 17:00** Cena
- 20:00** Passeggiata notturna con Lucia Cuffaro ascoltando leggende e tradizioni della cultura popolare sarda sull'utilizzo di erbe, fiori e piante

### Domenica 25 giugno

- 08:00** Yogalchimia con Roberta Pagliani
- 09:00** Colazione
- 10:30** Meditazione con il Dott. Daniel Lumera
- 13:00** Pranzo
- 14:30** Laboratorio di autoproduzione di prodotti per la cura del corpo e della casa con erbe e fiori spontanei con Lucia Cuffaro
- 17:30** Relax
- 20:00** Cena
- 21:00** Chiacchierata con il Dott. Daniel Lumera



LA GRANDE VIA

### Lunedì 26 giugno

- 07:30** Yogalchimia con Roberta Pagliani
- 09:00** Colazione
- 10:00** Camminata nel parco naturale di S. Barbara
- 13:00** Pranzo
- 14:30** Relax in piscina
- 17:30** Meditazione con il Dott. Daniel Lumera
- 20:00** Cena e relax

### Martedì 27 giugno

- 07:30** Camminata nel parco naturale di S. Barbara con meditazione guidata
- 09:00** Colazione
- 10:00** Corso di cucina sui rimedi con il Dott. Franco Berrino
- 13:00** Pranzo
- 14:30** Attivazione bioenergetica con il Dott. Daniel Lumera
- 18:30** Yoga al tramonto con Roberta Pagliani
- 20:30** Cena
- 21:30** Conferenza con il Dott. Franco Berrino

### Mercoledì 28 giugno

- 07:30** Yogalchimia con Roberta Pagliani
- 09:30** Camminata alle cascate di S'Otzai
- 13:00** Pranzo
- 14:30** Corso di cucina: il Pistoccu
- 18:30** Relax
- 20:00** Cena



LA GRANDE VIA

### Giovedì 29 giugno

Intera giornata dedicata a camminate, meditazioni e relax

**07:30** Yogalchimia con Roberta Pagliani

**08:30** Colazione

**09:30** Trasferimento con pullman di linea verso le spiagge di Arbatax

**20:00** Cena e relax

### Venerdì 30 giugno

**07:00** Yogalchimia con Roberta Pagliani

**09:00** Colazione

**10:00** Corso di cucina "I dolci" con il Dott. Franco Berrino

**13:00** Pranzo

**14:00** Seminario di chiusura con il Dott. Franco Berrino e il Dott. Daniel Lumera

**17:00** Conclusione e saluti finali

*NB: Il programma è indicativo delle attività svolte e potrebbe subire variazioni.*



LA GRANDE VIA

### **Quota di partecipazione:**

La quota di partecipazione è di **€950,00** e comprende vitto, alloggio e tutte le attività proposte; **il viaggio è escluso**.

Il pagamento deve essere effettuato tramite un acconto di € 400,00 (bonifico bancario a favore dell'Associazione La Grande Via, IBAN: IT16L0343011200000000381374). Il saldo dovrà essere versato entro il 15/06/2017, sempre attraverso bonifico bancario.

*Il programma è rivolto esclusivamente ai soci de "La Grande Via".*

### **Iscrizione:**

Per effettuare l'iscrizione è necessario inviare una mail a [info@lagrandevia.it](mailto:info@lagrandevia.it) indicando nome e cognome dei partecipanti, recapito telefonico e indirizzo e-mail.



LA GRANDE VIA

## BIOGRAFIE

### **Dott. Daniel Lumera**

Docente, scrittore e formatore. È considerato un riferimento internazionale nello studio e nella pratica della meditazione, che ha studiato e approfondito con Anthony Elenjimitan, discepolo diretto di Gandhi.

Dirige la Fondazione *MyLifeDesign* ed ha fondato l'*International School of Forgiveness*. È autore di *"La Cura del Perdono"* per Mondadori.

Il suo metodo *LifeDesign* è presente come scienze del benessere e della qualità della vita in diverse Università e Master internazionali. Da anni è impegnato nel trasmettere i valori dell'educazione alla consapevolezza in scuole, carceri e ospedali.

### **Lucia Cuffaro**

Sociologa di formazione, lavora nel campo della comunicazione ambientale. Appassionata esperta di autoproduzione, ecologia e rimedi naturali, partecipa a varie trasmissioni in TV e in radio (Rai3, La 7, Tv2000, Radio S. Marino), collaborando in particolare con Unomattina in Famiglia su Rai Uno, dove conduce dal 2012 la rubrica *"Chi fa da sé"* e con il programma *"Ci Vediamo da Arianna"* prodotto da Fremantle e in onda su Tv2000.

Autrice di vari libri e progetti editoriali, tra cui *"Fatto in casa"*.

Il suo blog [www.autoproduciamo.it](http://www.autoproduciamo.it) è seguito da migliaia di lettori.

### **Roberta Pagliani**

Educatrice di Yoga, Naturopata, Facilitatrice di Costellazioni Familiari Sistemiche e Risoluzione dei Traumi a Base Corporea. Si definisce *"un'appassionata della Vita"* e prova Gioia nel condividere il frutto delle sue esperienze con coloro a cui risuona il suo messaggio di amore per la vita.