



LA GRANDE VIA

# Il labirinto magico

**PROGRAMMA**  
**18-19-20/05/2018**

**Località Cristo Re - Bienno (BS)**

**Per info e iscrizioni: [info@lagrandevia.it](mailto:info@lagrandevia.it) Tel. 324 7929144**

<b>Venerdì 18 maggio</b>	<b>Sabato 19 maggio</b>	<b>Domenica 20 maggio</b>
<b>14:00</b> Arrivo e sistemazione nelle camere.	<b>07:00</b> Yoga con il maestro Olivero Testa	<b>07:00</b> Yoga con il maestro Olivero Testa
<b>15:00</b> Presentazione del programma con Enrica Bortolazzi	<b>08:30</b> Colazione	<b>08:30</b> Colazione
<b>15:30</b> Camminata meditativa nel bosco	<b>09:30</b> Camminata lungo la ciclopedonale della Valle Camonica	<b>09:30</b> Camminata nei boschi di Bienno
<b>16:00</b> Conferenza del Dott. Andrea Cantore	<b>12:00</b> Pranzo al sacco lungo il percorso	<b>10:30</b> <i>Un incontro con le arti del movimento della tradizione cinese e con la pratica meditativa con il Dott. Andrea Cantore</i>
<b>18:00</b> Corso di cucina <i>Introduzione alla cucina macromediterranea</i> con Cinzia Massa	<b>14:00</b> Arrivo al parco di Luine e visita alle incisioni rupestri con la Michela Botticchio Michela Bonetti	<b>12:30</b> Pranzo
<b>19:30</b> Termine laboratorio	<b>15:30</b> Rientro	<b>13:30</b> <i>Uno sguardo sulla dietetica tradizionale cinese: l'arte dei sapori tra forma corporea e dinamica energetica</i> con il Dott. Andrea Cantore
<b>20:00</b> Cena	<b>16:30</b> Corso di cucina con Cinzia Massa	<b>15:30</b> Conclusione del seminario e riflessioni finali
<b>21:30</b> Yoga Nidra e rilassamento con il maestro Olivero Testa	<b>18:30</b> Termine laboratorio	
	<b>20:00</b> Cena	
	<b>21:30</b> Chiacchierata con il Dott. Andrea Cantore	



LA GRANDE VIA

*N.B. Il programma è indicativo e potrebbe subire variazioni.*

**Quota di partecipazione:**

La quota di partecipazione è di **€ 350,00 (camera doppia)** o di **€370,00 (camera singola)** e comprende il vitto, l'alloggio e tutte le attività proposte. L'alloggio è previsto presso L'eremo dei Santi Pietro e Paolo di Bienno. Il pernottamento è in camera singola o doppia.

***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.

Le iscrizioni chiudono venerdì 11/05/2018.