



LA GRANDE VIA

Il labirinto magico

PROGRAMMA
18-19-20/05/2018

Località Cristo Re - Bienno (BS)

Per info e iscrizioni: info@lagrandevia.it Tel. 324 7929144

Venerdì 18 maggio	Sabato 19 maggio	Domenica 20 maggio
14:00 Arrivo e sistemazione nelle camere.	07:00 Yoga con il maestro Oliveri Testa	07:00 Yoga con il maestro Olivieri Testa
15:00 Presentazione del programma con Enrica Bortolazzi	08:30 Colazione	08:30 Colazione
15:30 Camminata meditativa nel bosco	09:30 Camminata lungo la ciclopedonale della Valle Camonica	09:30 Camminata nei boschi di Bienno
16:00 Conferenza del Dott. Andrea Cantore	12:00 Pranzo al sacco lungo il percorso	12:30 Pranzo
18:00 Corso di cucina <i>Introduzione alla cucina macromediterranea</i> con Cinzia Massa	14:00 Arrivo al parco di Luine e visita alle incisioni rupestri	13:30 Yoga con il maestro Olivieri Testa
19:30 Termine laboratorio	15:30 Rientro	15:30 Conclusione del seminario e riflessioni finali
20:00 Cena	16:30 Corso di cucina con Cinzia Massa	
21:30 Yoga Nidra e rilassamento con il maestro Oliviero Testa	18:30 Termine laboratorio	
	20:00 Cena	
	21:30 Chiacchierata con il Dott. Franco Berrino	



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 Bienna. 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, indicando nome e cognome dei partecipanti, recapito telefonico e indirizzo e-mail.

Le iscrizioni chiudono venerdì 11/05/2018.



LA GRANDE VIA

BIOGRAFIE

Franco Berrino

Specializzato in anatomia patologica, si è dedicato all'epidemiologia dei tumori prima presso l'Agenzia Internazionale per la Ricerca sul cancro in Africa e poi, dal 1975 al 2014, presso l'Istituto Nazionale dei Tumori di Milano, dove ha diretto il Dipartimento di Medicina Preventiva e Predittiva. Autore/co-autore di oltre 400 pubblicazioni scientifiche e di vari volumi, tra cui il best-seller *La Grande Via* (Mondadori 2017), ha promosso lo sviluppo dei registri tumori, ha coordinato la ricerca sulla sopravvivenza dei malati neoplastici (progetto EURO CARE), ha realizzato importanti studi prospettici sulle cause del cancro (progetti ORDEC ed EPIC) e ha promosso varie sperimentazioni per modificare lo stile di vita allo scopo di prevenire le malattie degenerative (progetti DIANA e MeMeMe). Assieme alla giornalista Enrica Bortolazzi ha fondato l'associazione *La Grande Via* per promuovere la longevità in salute attraverso il cibo sano, il movimento (l'esercizio fisico e il cambiamento delle abitudini) e la vita spirituale (la meditazione e la preghiera).

Oliviero Testa

Intraprende lo studio e la pratica regolare dello Yoga Classico (Aṣṭhanga) nel 1984 all'età di 14 anni sotto la guida del maestro Acharya Dritishananda che nel 1991 lo autorizza a condurre i primi corsi. Alla pratica regolare unisce lo studio approfondito delle fonti letterarie della filosofia yoga e della medicina ayurvedica conciliando nel contempo gli studi musicali presso il Conservatorio di Musica Luca Marenzio di Darfo B. T. (BS) dove si diplomerà in violoncello nel 1995. Nel 2008 consegue il diploma in Yoga Trainer e Yoga Therapy in India presso il dipartimento di Scienze Yogiche Shri Jaya Rama School di Rishikesh affiliato all'Università di Sanscrito di Haridward e viene iniziato al Kriya Yoga da Swami Nityananda Giri. Studia Ayurveda e Massaggio Yogico Ayurvedico con il Dr. Vaidya Atulchandra Shripad Thombare; nel 2009 si diploma Operatore Ayurvedico. Dal 1991 conduce corsi di Asthanga Yoga, Hatha Yoga, Shat Karma, tecniche meditative e collabora in seminari di Ayurveda e di Alimentazione Naturale presso enti pubblici e privati. Dal 2013 coopera alla conduzione di corsi formativi accreditati per operatori ayurvedici.

Andrea Cantore

Dopo aver conseguito il Dottorato di Ricerca in Gerontologia e Terapia Geriatrica presso l'Università di Firenze si è diplomato nel 1991 in Agopuntura presso la Scuola Italiana di Agopuntura e, successivamente, presso il Centro Studi Terapie Naturali e Fisiche di Torino, frequentando come allievo interno per quattro anni il servizio di agopuntura del Centro Cefalee della Donna presso l'ospedale S. Anna di Torino. Ha studiato Tai Ji Quan inizialmente sotto la guida del Maestro Ming Wong Chun Ying e successivamente del compianto amico e Maestro Vittorio Bottazzi. Tra gli anni '80 e '90 ha studiato ed approfondito la visione olistica ed energetica della Medicina Tradizionale Cinese sotto la guida del Dott. Jean Marc Eysalet sia in Italia che presso l'Institut de Developpement des Etudes en Energetique et Sinologie di Parigi

Associazione La Grande Via
Via Gerole, 21; 25080 Prevalle (BS)
www.lagrandevia.it - info@lagrandevia.it
Codice Fiscale: 96037550173; Partita Iva: 03710450986



LA GRANDE VIA

ricevendo da lui l'impulso fondamentale a dedicarsi completamente a questa ricerca e a calarla profondamente nella sua pratica di medico.

Cinzia Massa

Diplomata nel 2000 come Tecnico della qualità e produzione della filiera alimentare, partecipa negli anni seguenti ad attività territoriali come guida ambientale per un'associazione che gestisce un giardino botanico in alta quota in alta Valle Camonica, elaborandone anche progetti scolastici ad indirizzo naturalistico. Dal 2013 è titolare di un'attività di vendita di prodotti biologici, consulente in alimentazione e cuoca, di professione e per passione. Dal 2017 ha avviato un'attività di cucina naturale biologica che esercita "su ruote" e nello stesso anno consegue un diploma in Cucina macromediterranea, organizzato da La Grande Via. Dal 2018 ha avviato un'attività di ristorazione all'interno del santuario Cristo Re a Bienno (BS).