



LA GRANDE VIA

Il cammino della luce

PROGRAMMA

9-18/07/2018

La Mausolea, Fraz. Soci; 52011 Bibbiena (AR)

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

Lunedì 09 luglio	Martedì 10 luglio	Mercoledì 11 luglio
10.00 Ritrovo, accoglienza e presentazione del seminario a cura di Enrica Bortolazzi	06.30 Yoga	06.30 Yoga
11.30 Meditazione	07.30 Colazione	07.30 Colazione
13.00 Pranzo	08.30 Trekking "le foreste casentinesi tra storia e natura"	08.30 Trekking "un'antica via nella foresta di Francesco"
14.30 "Purificazione e silenzio" con Franco Berrino e Daniel Lumera	12.30 Rientro a La Mausolea	12.30 Pranzo al sacco
18.30 Termine attività	13.00 Pranzo	13.30 Meditazione e respiro consapevole nei luoghi di San Francesco con Daniel Lumera
19.00 Camminata meditativa lungo la via dei monaci	15.00 Corso di cucina con Franco Berrino e Simonetta Barcella	17.30 Rientro a La Mausolea
20.30 Cena e relax	17.30 "Attivazione bioenergetica e respirazione" con Daniel Lumera	19.00 Cena
	19.00 Cena	20.30 Chiacchierata con Franco Berrino
	20.30 Canti sacri e meditazione con Daniel Lumera	



LA GRANDE VIA

Giovedì 12 luglio

- 06.30 Yoga
- 07.30 Colazione
- 08.30 Trekking "le foreste vetuste, patrimonio dell'umanità"
- 12.30 Pranzo al sacco
- 13.30 Meditazione e respiro consapevole con Daniel Lumera
- 17.00 Rientro a La Mausolea e relax
- 19.00 Cena
- 20.30 Relax

Venerdì 13 luglio

- 06.30 Yoga
- 07.30 Colazione
- 08.30 Trekking "le faggete granducali"
- 12.30 Pranzo al sacco
- 14.00 Meditazione all'eremo di Camaldoli
- 17.30 Laboratorio "21 giorni" con Franco Berrino e Daniel Lumera
- 19.00 Cena
- 20.30 Chiacchierata con Franco Berrino

Sabato 14 luglio

- 06.30 Yoga
- 07.30 Colazione
- 08.30 Trekking "la pista forestale più bella d'Italia"
- 12.30 Rientro a La Mausolea
- 13.00 Pranzo
- 15.00 Corso di cucina con Franco Berrino e Simonetta Barcella
- 17.30 Relax
- 19.00 Cena
- 20.30 "La via delle stelle" con Roberto Comi



LA GRANDE VIA

Domenica 15 luglio

- 06.30 Yoga
- 07.30 Colazione
- 08.30 Trekking "le foreste sacre tra eremi e monasteri"
- 13.30 Pranzo al sacco
- 16.00 Rientro a La Mausolea e relax
- 19.00 Cena
- 20.30 Chiacchierata con Franco Berrino

Lunedì 16 luglio

- 06.30 Yoga
- 07.30 Colazione
- 08.30 Trekking "Poggio Scali, un terrazzo tra Romagna e Toscana"
- 12.30 Rientro a La Mausolea
- 13.00 Pranzo
- 14.30 Laboratorio "il modello dei 7 corpi" con Daniel Lumera
- 17.30 Corso di cucina con Franco Berrino e Simonetta Barcella
Pranzo al sacco
- 19.00 Cena
- 20.30 Canti sacri e meditazione con Daniel Lumera

Martedì 17 luglio

- 06.30 Yoga
- 07.30 Colazione
- 08.30 Trekking a La Pieve e al Castello di Romena
- 12.00 Rientro a La Mausolea
- 12.30 Pranzo
- 14.00 Laboratorio "21 giorni" con Franco Berrino e Daniel Lumera
- 17.00 Relax
- Cena
- 19.00 Chiacchierata con Franco Berrino
- 20.30



LA GRANDE VIA

Mercoledì 18 luglio

- | | | | |
|-------|-----------------------------|-----|---------------------------------|
| 06.30 | Yoga | | |
| 07.30 | Colazione | | |
| 08.30 | Laboratorio | con | Daniel Lumera |
| 11.30 | Chiacchierata | con | Franco Beririno e Daniel Lumera |
| 13.00 | Pranzo | | |
| 15.00 | Conclusione e saluti finali | | |

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



LA GRANDE VIA

Quota di partecipazione:

La quota di partecipazione, che comprende vitto, alloggio e tutte le attività proposte, è di:

- €1.050,00 (millecinquanta/00) in camera doppia con bagno;
- €1.000,00 (mille/00) in camera singola senza bagno;
- €1.000,00 (mille/00) in camera tripla con bagno;
- €975,00 (novecentosettantacinqua/00) in camera quadrupla con bagno;
- €950,00 (novecentocinquantat/00) in camera tripla senza bagno.

Il pernottamento è previsto presso La Mausolea, Loc. Case Sparse, Fraz. Soci; 52011 Bibbiena (AR).

Il corso è riservato ai soci de La Grande Via. È possibile associarsi andando sul sito www.lagrandevia.it.

Iscrizione:

Per effettuare l'iscrizione è necessario inviare una mail a mausolea@lagrandevia.it indicando nome e cognome dei partecipanti, recapito telefonico e indirizzo e-mail.



LA GRANDE VIA

BIOGRAFIE

FRANCO BERRINO

Medico, epidemiologo, già direttore del Dipartimento di Medicina preventiva e predittiva dell'Istituto nazionale dei tumori di Milano. Nella sua attività quarantennale di ricerca e prevenzione ha promosso lo sviluppo dei registri tumori in Italia e coordinato i registri tumori europei per lo studio della sopravvivenza dei malati (progetto EURO CARE). Ha coinvolto decine di migliaia di persone in studi sulle cause delle malattie croniche (progetti ORDET e EPIC). I risultati gli hanno consentito di promuovere sperimentazioni per modificare lo stile di vita allo scopo di prevenire l'incidenza e la progressione dei tumori (progetti DIANA). È autore, con Luigi Fontana, del bestseller La Grande Via.

DANIEL LUMERA

Considerato un riferimento internazionale nella pratica della meditazione, ha studiato con Anthony Elenjimitam, discepolo diretto di Gandhi. È autore di La cura del perdono. Una nuova via alla felicità (Mondadori) e ideatore della Giornata Internazionale del Perdono. È l'ideatore del metodo My Life Design, il disegno consapevole della propria vita professionale, sociale e personale; un percorso formativo applicato a livello internazionale in aziende pubbliche e private, al sistema scolastico, penitenziario e sanitario.