



vacanza studio a

PIANCAVALLO

programma culturale dal 4 all' 11 agosto

TUTTE LE MATTINE dalle 7:30 alle 8:30

QIGONG con Alessandro Aquilani

TUTTI I POMERIGGI dalle 16 alle 18

CORSI DI CUCINA MACROBIOTICA

Nei giorni 5, 7 e 9 agosto

ESCURSIONE con illustrazione della natura montana con Ludovico Cirese. Livello base, necessaria prenotazione (posti limitati).

4 agosto

- 11:30..... Inizio check-in
- 21:00-22:30..... Conferenza "Introduzione alla Filosofia Macrobiotica" con Marco Bavelli

5 agosto

- 18:00-19:30..... Conferenza "Iridiologia, la mappa che indica la via della salute" con Marco Patton, iridiologo e naturopata
- 21:00-22:30..... Conferenza "Armonia nel QiGong" con Alessandro Aquilani, operatore olistico e maestro di QiGong

6 agosto

- 09:30-12:30..... **Visitiamo il territorio: Barcis, il suo lago; la vecchia strada della Valcellina***
- 21:00-22:30..... Conferenza "Introduzione all'Analisi del capello" con Marco Patton, iridiologo e naturopata

7 agosto

- 18:00-19:30..... Terapia del movimento, con proiezione documentario: "500 km di pace" a cura del museo storico del Trentino: dialogo con Marco Patton e Gilberto Simoni
- 21:00-22:30..... Conferenza "Elementi di flora, fauna, geologia e cultura alpina per conoscere e rispettare l'ambiente montano" con Ludovico Cirese

8 agosto

- 09:30-12-30..... **Visitiamo il territorio: • Budoia, percorsi pedemontani*
• Percorsi tra archeologia, storia e natura***
- 21:00-22:30..... Conferenza: "La macrobiotica nella vita quotidiana" con Marco Bavelli

9 agosto

- 21:00-22:30..... Conferenza "Il movimento è vita, la vita è movimento" con Bruno Leotta, osteopata

10 agosto

- 21:00-22:30..... Festa

11 agosto

- 09:30..... Check Out

*Le visite sul territorio sono autogestite; per info inquadrare il QR code nella locandina "Visitiamo Il Territorio". È possibile organizzare la visita per l'intera giornata e richiedere l'asporto del pranzo



vacanza studio a

PIANCAVALLO

programma culturale dall'11 al 18 agosto

TUTTE LE MATTINE dalle 7:30 alle 8:30
RISVEGLIO MUSCOLARE e Shiatsu con Bruno Leotta

TUTTI I POMERIGGI dalle 16 alle 18
CORSI DI CUCINA MACROBIOTICA

Nei giorni 12, 14 e 16 agosto
ESCURSIONE con illustrazione della natura montana con Ludovico Cirese. Livello base, necessaria prenotazione (posti limitati).

11 agosto

- 11:30..... Inizio check-in
- 21:00-22:30..... Conferenza "Introduzione alla Filosofia Macrobiotica" con Marco Bavelli

12 agosto

- 18:00-19:30..... Lezioni di ballo con Loris Papa
- 21:00-22:30..... Conferenza "Armonia nel QiGong" con Alessandro Aquilani, operatore olistico e maestro di QiGong

13 agosto

- 09:30-12:30..... **Visitiamo il territorio: Diga del Vajont e Museo a Erto***
- 18:00-19:30..... Lezioni di ballo con Loris Papa
- 21:00-22:30..... Conferenza "Il movimento è vita, la vita è movimento" con Bruno Leotta, osteopata

14 agosto

- 18:00-19:30..... Lezioni di ballo con Loris Papa
- 21:00-22:30..... Conferenza "*Spiral stabilization*: la stabilizzazione attraverso il movimento" con Maira Forti, naturopata e riflessologa

15 agosto

- 9:30-11:00..... Lezione di *Spiral Stabilization*: lezione gratuita di ginnastica posturale con Maira Forti
- 21:00-22:30..... Festa danzante

16 agosto

- 21:00-22:30..... Conferenza "Elementi di flora, fauna, geologia e cultura alpina per conoscere e rispettare l'ambiente montano" con Ludovico Cirese

17 agosto

- 09:30-12:30..... **Visitiamo il territorio:** • Budoia, percorsi pedemontani*
• Percorsi tra archeologia, storia e natura*
- 21:00-22:30..... Conferenza: "La macrobiotica nella vita quotidiana" con Marco Bavelli

18 agosto

- 09:30..... Check Out

*Le visite sul territorio sono autogestite; per info inquadrare il QR code nella locandina "Visitiamo Il Territorio". È possibile organizzare la visita per l'intera giornata e richiedere l'asporto del pranzo