

Bargni di Serrungarina

Albergo diffuso Casa Oliva

Programma Culturale

21 - 25 aprile 2025

Lunedì 21 aprile **Conferenza serale (21:00-22:30)**

- 11:30-12:30..... Check-in
- 13:00-14:00..... Pranzo
- 17:00-19:00..... **Corso di cucina**
- 19:30-20:30..... Cena

- **Breve presentazione dei trattamenti di benessere: riflessologia e massaggio ayurvedico**
- **Incontro "Introduzione alla filosofia macrobiotica" Relatore Marco Bavelli, consulente ambientale**

Martedì 22 aprile **Conferenza serale (21:00-22:30)**

- 7:30-8:30..... Colazione
- 8:45-12:30..... **Escursione guidata "Alla ricerca dei tesori del Furlo" nella Riserva Naturale Statale Gola del Furlo**
- 13:00-14:00..... Pranzo
- 15:00-17:00..... **Corso di cucina**
- 18:00-19:00..... **Lezione di yoga con Cristina Magi**
- 19:30-20:30..... Cena

- **"Un modello di agricoltura naturale e un'idea di edilizia sostenibile"**
Relatore **Guglielmo Ballarini, agricoltore**

Mercoledì 23 aprile **Conferenza serale (21:00-22:30)**

- 7:30-8:30..... **Lezione di Yoga con Cristina Magi**
- 8:30-9:30..... Colazione
- 13:00-14:00..... Pranzo
- 15:00-16:00..... **Visita all'Azienda Agricola Ballarini**
- 17:00-19:00..... **Corso di cucina**
- 19:30-20:30..... Cena

- **Incontro - dimostrazione "Le tinture naturali e le stampe botaniche"**
Relatrice **Alessandra Comolla dell'Azienda agricola bio Artemisia**

Giovedì 24 aprile **Conferenza serale (21:00-22:30)**

- 7:30-8:30..... Colazione
- 8:45-12:30..... **Visita guidata al Palazzo Ducale di Urbino**
- 13:00-14:00..... Pranzo
- 15:00-17:00..... **Corso di cucina**
- 18:00-19:00..... **Lezione di yoga con Valeria Atma Russo**
- 19:30-20:30..... Cena

- **"Alimentazione naturale e modulazione del microbiota: relazione tra abitudini alimentari e benessere"**
Relatrice **dott.ssa Simona Mobilio Rodriguez, medico di medicina generale**

Venerdì 25 aprile

- 7:30-8:30..... **Lezione di Yoga con Valeria Atma Russo**
- 8:30-9:30..... Colazione
- 13:00-14:00..... Pranzo
- 15:00-16:00..... Check Out

TRATTAMENTI OLISTICI

prenotazione al n. 376 2412682 - maggiori informazioni sulla locandina dedicata

Riflessologia con Cristina Magi

Massaggio Ayurvedico con Valeria Atma Russo e Gianluca Masi

Le conferenze e le attività culturali sono aperte alla cittadinanza, previa prenotazione, fino ad esaurimento posti.
Per il corso di cucina e per le camminate guidate, si richiede la sottoscrizione della tessera associativa *Stile Macrobiotico ETS* (20 €)