

*"Serenamente contemplava la corrente del fiume; mai un'acqua gli era tanto piaciuta come questa,
mai aveva sentito così forti e così belli la voce e il significato dell'acqua che passa.
Gli pareva che il fiume avesse qualcosa di speciale da dirgli, qualcosa ch'egli non sapeva ancora,
qualcosa che aspettava proprio lui."
- Hermann Hesse, Siddharta 1922 -*



WEEKEND RESIDENZIALE

presso " Il Santellone"

Via del Santellone 116/120, 25135 Brescia
Tel: 030 373 2998

Sab. 27 - Dom. 28 giugno 2015

Sabato

ore 9:00 -> arrivo e check-in

ore 9:30 - 10:30-> momento di accoglienza e breve conferenza tenuta dal Dott. Franco Berrino, dalla Dr. Enrica Bortolazzi e dal Dott. Fontana, soci fondatori de "La Grande Via"

dalle ore 11:00 alle ore 12:00 -> momento scientifico/divulgativo con il Dott. Luigi Fontana

dalle ore 12:00 alle ore 13:00 -> Attività fisica con Massimo Arici e Anna Maghenzani

ore 13:00 -> pranzo vegetariano

dalle ore 14:30 alle ore 16:30 -> corso di cucina tecnico/pratico con il Dott. Franco Berrino e lo Chef Simonetta Barcella

dalle ore 17:00 alle ore 18:00 -> intervento sull'Acqua del Dott. Gigi Capriolo dell'Istituto Cosmos

18:00- 19:00 -> Meditazione sull'acqua con il Dott. Giuseppe Reale e Deborah Nicoloso (Counselor relazionali)

ore 19:30 -> cena

ore 21:00-> momento yoga con Franco Iozzi

Domenica

ore 7:30 -> esercizi di respirazione 30 minuti con Il Dott. G. Reale (facoltativo)

ore 8:30 -> ritrovo e accoglienza

dalle ore 09:00 alle ore 10:30 -> attività fisica con Massimo Arici e Anna Maghenzani

dalle ore 10:30 alle ore 11:30 -> esperienza meditativa in piscina con il Dott. Giuseppe Reale e Deborah Nicoloso

dalle ore 12:00 alle ore 13:00 -> corso di cucina con lo Chef Simonetta Barcella

ore 13:00 -> pranzo vegetariano

dalle ore 14:30 alle ore 15:30 -> esperienza meditativa sull'acqua con il Dott. G. Reale e D. Nicoloso

dalle ore 16:00 alle ore 17:00 -> yoga con Franco Iozzi

ore 17:30 -> momento conclusivo e saluti

I partecipanti riceveranno le ricette elaborate durante il corso di cucina.



Vi è la possibilità di pernottare presso:

Il Resort Santellone

Via del Santellone 116/120, 25135 Brescia

Tel. +39 030.3732998

www.ilsantellone.it

B&B "CAMPANI"

Via G.C.Abbà 6, 25064 Casaglio GUSSAGO

Tel. +39 030 2770260 - Cell. 338 8435041

AC Hotel Brescia

Via Giulio Quinto Stefana 3, 25126 Brescia

Tel. +39 030. 240 5511



Gli esperti:

Dott. Franco Berrino: Medico ed epidemiologo, 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 EUROCARE). 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).

Luigi Fontana: È uno scienziato internazionalmente riconosciuto, considerato come uno dei più noti esperti mondiali nel campo della nutrizione e della longevità. I suoi studi pionieristici sugli effetti della restrizione calorica sugli esseri umani hanno aperto una nuova area nel campo della ricerca nutrizionale che promette grandi potenzialità nell'ambito della prevenzione delle malattie legate all'invecchiamento e nella comprensione della biologia dell'età. E' professore di Medicina e Scienza della Nutrizione alla Washington University in St. Louis (USA) e all'Università di Medicina di Brescia.

Giuseppe Reale: Laureato in legge, svolge la funzione di Counselor e formatore relazionale. Studioso e ricercatore attento dei diversi percorsi spirituali che hanno interessato l'umanità. Dirige il centro integrato per la famiglia "Casa Rebecca" in Pianezza (TO). Utilizza la meditazione ed il counseling relazionale per facilitare la comprensione di sé, delle proprie risorse e talenti. Si interessa da anni di psicologia olistica transpersonale. Insieme alla moglie **Deborah Nicoloso** condurrà tre ore di esperienza meditativa utilizzando l'acqua per entrare in uno spazio di benessere e di avvicinamento a sé. "Meditiamo con l'acqua. L'acqua come strumento evocativo delle sorgenti interiori e la sua dimensione multiforme."

Simonetta Barcella: Dopo più di vent'anni nel mondo della scuola come insegnante, ha lasciato che la passione diventasse una realtà realizzando un sogno e così ha aperto un negozio di prodotti biologici che gestisce insieme al marito. Nel 2011 si diploma a LASANAGOLA, scuola di cucina naturale. Vive in provincia di Bergamo, dove propone corsi di cucina e serate di degustazione per avvicinare le persone ad una cucina appetitosa e salutare. Collabora con la scuola dove si è diplomata, sempre disponibile ad aderire a qualsiasi iniziativa che la arricchisca personalmente, nella conoscenza e nella pratica.

Gigi Capriolo: laureato in Architettura presso il Politecnico di Milano, città in cui ha lo studio professionale; svolge attività nell'ambito del restauro, della progettazione di ville e piccoli edifici e dell'arredamento d'interni, che progetta tenendo conto delle tecniche e delle tecnologie della bioedilizia. Attualmente è presidente dell'Istituto di Ricerche Cosmòs di Milano; studia da più di quarant'anni l'acqua e le sue vibrazioni, ricerche che utilizza per l'aiuto degli esseri umani come per riequilibrare i luoghi dell'abitare.

Franco Iozzi: e' un esperto di filosofia e medicina preventiva cinese ed indiana. Pratica ed insegna hatha yoga e meditazione da 40 anni. Studia da moltissimi anni tecniche di produzione e trasformazione di prodotti alimentari ed erboristici da agricoltura biodinamica.

Massimo Arici: Personal trainer Issa, lavora nel fitness da oltre vent'anni. Preparatore atletico, istruttore di spinning e body building crede fermamente nell'efficacia di allenamenti semplici ma vigorosi. È altresì convinto dell'importanza di un approccio "disciplinato" all'attività fisica in generale, quando gli obiettivi richiesti sono la salute ed il benessere. Gestisce una palestra sul Lago di Garda.

Anna Maghenzani: insegnante di danza moderna e Pilates, Ha tenuto per anni corsi di danza jazz per bambini e adolescenti, attualmente si rivolge ad adulti ed anziani coniugando all'interno delle lezioni ogni aspetto delle sue esperienze, musicali ed emotive. Promuove e gestisce corsi collettivi e individuali di Pilates e ginnastica posturale all'interno di strutture private.



LA GRANDE VIA

Quota di partecipazione: 160 Euro

Per informazioni e prenotazioni: info@lagrandevia.it

Tutte le iniziative de "La Grande Via" sono riservate agli associati

Visita il nostro sito: www.lagrandevia.it