

## PROGRAMMA VACANZA ALLE TERME DI VALLIO (BS)

### Domenica 29 maggio

ore 10,00: Arrivi e registrazione/check-in

ore 12,45: Pranzo

ore 17,00: I Lezione del Corso di Cucina

ore 19,45: Cena

ore 21,00: **Conferenza con il dott. Alberto Laffranchi**, di Milano già Dirigente Medico presso l'Istituto Nazionale Tumori di Milano, medico omeopata, esperto Terapie Naturali "il Microbiota Intestinale. Terapia e Prevenzione".

### • Lunedì 30 maggio

ore 7,45: Corso di Posturologia Biodinamica\*<sup>1</sup>: Introduzione all'Alfabeto motorio  
La Respirazione – test e principali blocchi

ore 8,30: Colazione

ore 9,30: Corso di Posturologia Biodinamica\*<sup>1</sup>: Camminare respirando nella natura con diverse tecniche respiratorie

ore 11,00: II Lezione del Corso di Cucina

ore 12,45: Pranzo

ore 14,30: Visita a **Sirmione**, la perla del Garda e alle **Grotte di Catullo**

ore 19,45: Cena

ore 21,00: **Conferenza con il dott. Franco Berrino** Su "Mangiamo i cibi, non le trasformazioni industriali dei cibi".

### • Martedì 31 maggio

ore 7,45: Corso di Posturologia Biodinamica\*<sup>1</sup>: La colonna vertebrale, autoconoscenza ed educazione. Le posture di base

ore 8,30: Colazione

ore 9,30: Corso di Posturologia Biodinamica\*<sup>1</sup>: Test della cervicale, pronto soccorso lombare cervicale, esercizi di decompressione dischi, esercizi antalgici, come dormire.

ore 11,00: III lezione del Corso di Cucina

ore 12,45: Pranzo

ore 14,30: Visita al **Vittoriale degli Italiani (Gardone Riviera)** e di rientro a **Salò**

ore 19,45: Cena

ore 21,00: **Conferenza** con **Umberto Voltolina** su "Sandro Pertini, il presidente partigiano: famiglia, storia e memoria".

### • Mercoledì 1 giugno

ore 7,45: Corso di Posturologia Biodinamica\*<sup>1</sup>: Schemi motori di base, il piede-la base della postura, le andature per i piedi, il radicamento verticale ed orizzontale.

ore 8,30: Colazione

ore 9,30: Camminata meditativa nel Parco

ore 11,00: IV Lezione del Corso di Cucina

ore 12,45: Pranzo

ore 15,00: Passeggiata naturalistica in Vallio Terme e Santuario della Madonna del Mangher

ore 18,00: Incontro\*<sup>1</sup> di Posturologia sulla prevenzione e cura del mal di schiena

ore 18,30: [Conferenza\\*2](#) su “Acqua, bene comune”  
ore 19,45: Cena  
ore 21,00: **Conferenza con dott.re Sergio Berardi**, direttore delle Terme di Vallio, esperto acque minerali “A quale acqua credere?”

### · **Giovedì 2 giugno**

ore 7,45: Corso di [Posturologia Biodinamica\\*1](#): Educazione alle posture, posture e relazioni.  
Le posture personali, relazionali, lavorative nello sport.  
ore 8,30: Colazione  
ore 9,30: Corso di [Posturologia Biodinamica\\*1](#): Riprogrammazione e rieducazione posturale globale  
ore 11,00: V Lezione del Corso di cucina  
ore 12,45: Pranzo  
ore 15,00: Passeggiata naturalistica alla Sorgente Castello  
ore 18,00: [Conferenza\\*2](#) su “La Teoria dello Yin e lo Yang e la Teoria delle Cinque trasformazioni”  
ore 19,45: Cena  
ore 21,00: [Conferenza\\*2](#) su “Progetto Policoltura, bene comune”

### · **Venerdì 3 giugno**

ore 8,30: Colazione  
ore 9,45: Visita alla città di **Brescia** con pranzo al sacco presso il **Parco del Castello**: Piazza della Loggia, Piazza del Duomo nuovo e del Duomo vecchio, Piazza del Foro, la Chiesa di Santa Maria del Carmine, San Francesco, la Chiesa dei Miracoli, Il Museo di Santa Giulia.  
Ore 19,45: Cena  
ore 21: [Conferenza\\*1](#) su “Fisiognomica e relative conferme scientifiche”

### · **Sabato 4 giugno**

Ore 8,30: Colazione  
ore 10,00: VI Lezione del Corso di Cucina  
ore 12,45: Pranzo  
ore 15,30: Passeggiata erboristica  
ore 18,00: [Conferenza\\*2](#) su “La Macrobiotica e la Pace”  
ore 19,45: Cena e festa finale

Materiale per le attività: abbigliamento per attività motoria, asciugamano, materassino, da bere, biro e fogli appunti.

\*1 [Dott.Fausto Cibra](#), Posturologo

\*2 [Dott. Marco Bavelli](#), Segretario Nazionale Associazione UPM