

# PROGRAMMA VACANZA A SANT'IPPOLITO

## · **Giovedì 6 Aprile**

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

ore 12,30 – 14,00: Pranzo

ore 15,00 – 17,00: [Corso di Cucina](#)

ore 19,30 – 20,45: Cena

ore 21,00: **Conferenza** su “La Doula come approccio alla genitorialità consapevole: dal concepimento alle fasi successive”

## · **Venerdì 7 Aprile**

ore 7,30 – 8.30: [Automassaggio e pratica di respirazione](#)

ore 8,00 – 9,30: Colazione

ore 9,45: [Escursione con guida ambientale](#)

ore 12,30 – 14,00: Pranzo

ore 15,00 – 17,00: [Corso di Cucina](#)

ore 17,30 – 19.30: **Conferenza** su “Yin e Yang”

ore 19,30 – 20,45: Cena

ore 21,00: **Conferenza** su “Macrobiotica e stile di vita”

## · **Sabato 8 Aprile**

ore 7,30 – 8.30: [Automassaggio e pratica di respirazione](#)

ore 8,00 – 9,30: Colazione

ore 9,45: [Escursione con guida ambientale](#)

ore 12,30 – 14,00: Pranzo

ore 15,00 – 17,00: [Corso di Cucina](#)

ore 17,30 – 19.00: [Lezione di Hatha Yoga](#)

ore 19,30 – 20,45: Cena

ore 21,00: **Conferenza** su “La Teoria delle 5 Trasformazioni”

## · **Domenica 9 Aprile**

ore 7,30 – 8.30: [Automassaggio e pratica di respirazione](#)

ore 8,00 – 9,30: Colazione

ore 9,45: [Escursione con guida ambientale](#)

ore 12,30 – 14,00: Pranzo

ore 15,00 – 17,00: [Corso di Cucina](#)

ore 17,30 – 19.00: [Lezione di Hatha Yoga](#)

ore 19,30 – 20,45: Cena

ore 21,00: **Conferenza** su “La Fisiognomica”

## · **Lunedì 10 Aprile**

ore 7,30 – 8.30: [Automassaggio e pratica di respirazione](#)

ore 8,00 – 9,30: Colazione

ore 9,30 – 10,45: [Passeggiata erboristica e raccolta erbe spontanee](#)

ore 11,00 – 12.30: [Lezione di Hatha Yoga](#)

ore 12,30 – 14,00: Pranzo

**Saluti e chiusura Seminario di Studio**

## **Note e informazioni utili**

- Segnaliamo, inoltre, che nel giorno di **venerdì 7 Aprile** sarà possibile effettuare la **foto dell'iride**.

Se interessati si prega di prenotare con un messaggio al 349 9781218

- Si consiglia di portare un abbigliamento comodo, coperta e/o tappetino per l'attività di yoga e automassaggio.