

PROGRAMMA VACANZA A MARINA DI MASSA

Domenica 4 giugno

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

ore 12,30 – 14,00: Pranzo

ore 18,30 – 19,30: **Incontro** con *Lucia Caprara - Associazione Mondo Doula*

ore 19,30 – 20,45: Cena

ore 21,00: **Incontro** di benvenuto e di presentazione della vacanza a cura dell'Associazione Stile Macrobiotico

Lunedì 5 giugno

ore 7,30 – 8.30: [Corso di Yoga](#)

ore 8,00 – 9,30: Colazione

ore 9,15 – 10.15: [Corso di Yoga](#)

ore 12,30 – 14,00: Pranzo

ore 14,30 – 16,30: [Corso di Cucina](#)

ore 18,30 – 19.30: **Incontro** di introduzione sui prodotti fermentati e sul loro ruolo nell'alimentazione Macrobiotica. *Interverranno Alberto Lavarini de La Bottega del fermentista e Alessandro Ghisoli dell'Ass. Stile Macrobiotico*

ore 19,30 – 20,45: Cena

ore 21,00: **Incontro** su “I fermentati” con *Alberto Lavarini*.

Martedì 6 giugno

ore 7,30 – 8.30: [Corso di Yoga](#)

ore 8,00 – 9,30: Colazione

ore 9,15 – 10.15: [Corso di Yoga](#)

ore 12,30 – 14,00: Pranzo

ore 14,30 – 16,30: [Corso di Cucina](#)

ore 18,30 – 19.30: **Incontro** su “L'alimentazione macrobiotica”

ore 19,30 – 20,45: Cena

ore 21,00: **Incontro** con *i monaci buddisti del monastero Musang am*, della comunità Bodhidharma di Lerici (SP)

Mercoledì 7 giugno

ore 7,30 – 8.30: [Corso di Yoga](#)

ore 8,00 – 9,30: Colazione

ore 9,15 – 10.15: [Corso di Yoga](#)

ore 12,30 – 14,00: Pranzo

ore 14,30 – 16,30: [Corso di Cucina](#)

ore 18,30-19,30: **Incontro** su “La teoria delle 5 trasformazioni” (I)

ore 19,30 – 20,45: Cena

ore 21,00: **Incontro** su “I rapporti della filosofia greca antica con il pensiero dell’estremo oriente che è alla base della macrobiotica” con *Angelo Tonelli*, poeta e autore, tra i massimi grecisti italiani

Giovedì 8 giugno

ore 7,30 – 8.30: [Corso di Yoga](#)

ore 8,00 – 9,30: Colazione

ore 9,15 – 10.15: [Corso di Yoga](#)

ore 12,30 – 14,00: Pranzo

ore 14,30 – 16,30: [Corso di Cucina](#)

ore 18,30 -19,30: **Incontro** su “Il De natura medica di Dioscoride, una lettura condivisa” con *Paolo Giordani*, studente universitario, segretario dell’Ass. Stile Macrobiotico

ore 19,30 – 20,45: Cena

ore 21,00: **Incontro** con *Rosario Floriddia* dell’Az. Agr. Biologica Floriddia che parlerà del suo percorso agro-ecologico nella coltivazione dei grani antichi e nella loro trasformazione

Venerdì 9 giugno

ore 7,30 – 8.30: [Corso di Yoga](#)

ore 8,00 – 9,30: Colazione

ore 9,15 – 10.15: [Corso di Yoga](#)

ore 12,30 – 14,00: Pranzo

ore 14,30 – 16,30: [Corso di Cucina](#)

ore 18,30-19,30: **Incontro** su “La teoria delle 5 trasformazioni” (II)

ore 19,30 – 20,45: Cena

ore 21,00: Presentazione del libro "Policoltura bene comune" a cura dell'Ass. Stile Macrobiotico

Sabato 10 giugno

Dalle ore 10,00: Arrivi e registrazioni check-in e check-out

ore 7,30 – 8.30: [Corso di Yoga](#)

ore 8,00 – 9,30: Colazione

ore 9,15 – 10,15: [Corso di Yoga](#)

ore 12,30 – 14,00: Pranzo

ore 18,30 -19,30: **Introduzione** all' Iridologia a cura di *Mauro Cernetti*

ore 19,30 – 20,45: Cena

ore 21,00: **Incontro** su “La teoria dello Yin e Yang”

Domenica 11 giugno

ore 7,30 – 8.30: [Corso di Posturologia](#)

ore 8,00 – 9,30: Colazione

ore 9,15 – 10,15: [Corso di Posturologia](#)

ore 12,30 – 14,00: Pranzo

ore 14,30 – 16,30: [Corso di Cucina](#)

ore 18,30 -19,30: **Incontro** su “Esperienze con la Macrobiotica”

ore 19,30 – 20,45: Cena

ore 21,00: **Incontro** su “I sette livelli di giudizio di George Ohsawa”

Lunedì 12 giugno

ore 7,30 – 8.30: [Corso di Posturologia](#)

ore 8,00 – 9,30: Colazione

ore 9,15 – 10,15: [Corso di Posturologia](#)

ore 12,30 – 14,00: Pranzo

ore 14,30 – 16,30: [Corso di Cucina](#)

ore 18,30 -19,30: **Incontro** su “Influenze della macrobiotica nell'alimentazione moderna

occidentale”

ore 19,30 – 20,45: Cena

ore 21,00: **Incontro** con l'azienda locale produttrice di ortaggi “Versilia organica” che ci parlerà della particolare pratica di coltivazione organica

Martedì 13 giugno

ore 7,30 – 8.30: [Corso di Posturologia](#)

ore 8,00 – 9,30: Colazione

ore 9,15 – 10,15: [Corso di Posturologia](#)

ore 12,30 – 14,00: Pranzo

ore 14,30 – 16,30: [Corso di Cucina](#)

ore 18,30 - 19,30: **Incontro** su “La transizione ecologica” con *Marco Grondacci*, giurista ambientale

ore 19,30 – 20,45: Cena

ore 21,00. Incontro su “La teoria delle 5 trasformazioni”

Mercoledì 14 giugno

ore 7,30 – 8.30: [Corso di Posturologia](#)

ore 8,00 – 9,30: Colazione

ore 9,15 – 10,15: [Corso di Posturologia](#)

ore 12,30 – 14,00: Pranzo

ore 14,30 – 16,30: [Corso di Cucina](#)

ore 18,30 - 19,30: **Incontro** su “Ogni cosa non è illuminata! Come recuperare nuovi spazi di libertà analogica nell'epoca della digitalizzazione forzata” con *Gabriele Bindi*, scrittore, giornalista e guida ambientale

ore 19,30 – 20,45: Cena

ore 21,00: Prosegue l'incontro con *Gabriele Bindi* su “Ogni cosa non è illuminata! Come recuperare nuovi spazi di libertà analogica nell'epoca della digitalizzazione forzata”

Giovedì 15 giugno

ore 7,30 – 8.30: [Corso di Posturologia](#)

ore 8,00 – 9,30: Colazione

ore 9,15 – 10,15: [Corso di Posturologia](#)

ore 12,30 – 14,00: Pranzo

ore 14,30 – 16,30: [Corso di Cucina](#)

ore 18,30 - 19,30: **Incontro** con *Lucia Caprara* dell'Associazione Mondo Doula “ La figura della doula come sostegno per la famiglia”

ore 19,30 – 20,45: Cena

ore 21,00: **Incontro** su "Tecniche di rilassamento: un altro oppio per i popoli, o preziose risorse di ampliamento della consapevolezza?"

Venerdì 16 giugno

ore 7,30 – 8.30: [Corso di Posturologia](#)

ore 8,00 – 9,30: Colazione

ore 9,15 – 10,15: [Corso di Posturologia](#)

ore 12,30 – 14,00: Pranzo

ore 14,30 – 16,30: [Corso di Cucina](#)

ore 18,30-19,30: **Incontro** su “L'alimentazione macrobiotica”

ore 19,30 – 20,45: Cena

ore 21,00: **Incontro** con Umberto Voltolina, Presidente della Fondazione e cognato di Sandro Pertini

Sabato 17 giugno

ore 7,30 – 9,00: Check-out

ore 8,00 – 9,30: Colazione e partenze

Inoltre sono previste: [Escursione alle Cinque Terre](#) con pranzo al sacco, [Escursione al Golfo dei Poeti \(Lerici e Porto Venere\)](#) con pranzo al sacco, visita alla [Grotta Antro del Corchia](#), visita all' [Azienda agricola Versilia organica](#) e all'azienda [Biodinamica mediterranea](#), visita al [parco nazionale della pace a Sant'Anna di Stazzema](#).

Note e informazioni utili

- Segnaliamo, inoltre, che nel giorno di **sabato e domenica 10-11 giugno** 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.

-

