



# PROGRAMMA CULTURALE VACANZA STUDIO PASQUA 2024

## GIOVEDÌ 28 MARZO

- ore 15,00 Check in
- ore 19,30 Cena
- ore 21,00 Conferenza "La via macrobiotica: Ohsawa e la dialettica universale"

## VENERDÌ 29 MARZO

- ore 7,30 Corso di automassaggio e respirazione
- ore 10,30 Corso di cucina
- ore 14,30 Visita guidata a Gubbio
- ore 21,15 Conferenza "Le antiche teorie cinesi"

## SABATO 30 MARZO

- ore 7,30 Corso di automassaggio e respirazione
- ore 17,00 Corso di cucina
- ore 21,15 Conferenza "La macrobiotica nella vita quotidiana"

## DOMENICA 31 MARZO

- ore 7,30 Corso di automassaggio e respirazione
- ore 15,00 Visita guidata alla fattoria didattica
- ore 17,00 Corso di cucina
- ore 21,15 Conferenza " Cambiamenti climatici e stile di vita"

## LUNEDÌ 1 APRILE

- ore 7,30 Corso di automassaggio e respirazione

## Le attività sono a cura di

- **Corso di automassaggio/respirazione**  
Cristina Magi
- **Corso di cucina**  
Simonetta Ferri
- **Conferenze**  
Federico Franchini  
Marco Bavelli

Durante la vacanza sarà possibile ricevere a pagamento trattamenti di riflessologia plantare e auricolare (orario da concordare alla vacanza con Cristina Magi, riflessologa)