



# PROGRAMMA CULTURALE VACANZA STUDIO del 25 APRILE 2024

## GIOVEDÌ 25 APRILE

- ore 10,00 Check in
- ore 15,30 Passeggiata
- ore 17,00 Corso di cucina
- ore 21,00 Conferenza su "Pace e disarmo"

## VENERDÌ 26 APRILE

- ore 7,30 Corso di automassaggio e respirazione
- ore 15,30 Passeggiata erboristica
- ore 17,30 Corso di cucina
- ore 21,15 Conferenza "Le antiche teorie cinesi"

## SABATO 27 APRILE

- ore 7,30 Corso di automassaggio e respirazione
- ore 10,30 Corso di cucina
- ore 14,30 Escursione guidata alla Foresta di Pietralunga 
- ore 21,15 Conferenza "La macrobiotica nella vita quotidiana"

## DOMENICA 28 APRILE

- ore 7,30 Corso di automassaggio e respirazione
- ore 10,30 Corso di cucina
- ore 15,00 Check out

## Orari pasti

- ore 8,30-9,30 Colazione
- ore 12,30-14,00 Pranzo
- ore 19,30-21,00 Cena

## Qualche notizia sull'escursione

 Anello del Lupo ( Foresta di Pietralunga)  
lunghezza 6 km, dislivello 250 m, prevalentemente su carrarecce e sentieri.

Un anello nella più grande Foresta dell'Umbria nel cuore della primavera. Attraverseremo diversi tipi di bosco, scoprendo diverse tonalità di verde, di odori, di lame di luce, di arbusti e comari. Viste sull'Appennino e tracce di animali selvatici arricchiranno il nostro camminare nella Foresta di Pietralunga