



vacanza studio a

# SAUZE D'OULX

PROGRAMMA CULTURALE dal 21 al 28 luglio

## 21 luglio

- 11:00.....inizio check-in
- 21:00-22:30.....conferenza "Introduzione alla Filosofia Macrobiotica" con Marco Bavelli

## 22 luglio

- 21:00-22:30.....conferenza "La Macrobiotica nella vita quotidiana" con Marco Bavelli

## 23 luglio

- 21:00-22:30.....conferenza "Proteggere la Terra o proteggere noi stessi?" dialogo sulla biodiversità in agricoltura con il contadino Luca Ferrero di ASCI

## 24 luglio

- dalle ore 9:30 .....escursione gratuita al Lago Laune con guida, livello principiante - partenza dall'hotel
- 21:00-22:30.....conferenza "Fare agricoltura in una piccola azienda biologica di montagna" dialogo con Luca e Valentina di Granja Farm

## 25 luglio

- **dalle ore 9:00 per tutto il giorno ..... escursione a Bardonecchia - Punta delle 4 Sorelle \***
  - livello di difficoltà: impegnativo
  - costo: 14 euro adulti - 7 euro dai 6 ai 16 anni
  - portare abbigliamento e calzature idonei
  - partenza: Piazza della fiera, Borgo Vecchio (Bardonecchia)
- 21:00-22:30.....conferenza "Alimentazione e Asse Intestino-Cervello" dialogo con la Dott.ssa Nicoletta Chiornio

## 26 luglio

- dalle ore 9:30.....escursione gratuita al Rifugio Arlaud con guida, livello principiante - partenza dall'hotel
- 21:00-22:30.....festa

## 27 luglio

- **dalle ore 9:00 per tutto il giorno ..... escursione a Salbertrand \***
  - livello di difficoltà: adatta a tutti
  - costo: 14 euro adulti - 7 euro dai 6 ai 16 anni
  - portare abbigliamento e calzature idonei
  - navetta gratuita da Oulx (piazza Garambois ore 08:45; Stazione FS ore 08:50)
- 21:00-22:30.....conferenza "L'alimentazione Macrobiotica è vegana o onnivora?" dialogo con il naturopata Tamio Yagisawa

## 28 luglio

- dalle ore 09:30.....check-out

- 
- **ogni mattina dalle 7:30 alle 8:30**  
automassaggio e respirazione con Lucia Vitali

- **tutti i pomeriggi** -eccetto domenica 21  
corsi di cucina macrobiotica con Antonino Schiliro dalle ore 17:00 alle 19:30

\* Escursioni organizzate dall'Ente di Gestione dei Parchi delle Alpi Cozie; devono essere prenotate al numero 376 2412682



vacanza studio a

# SAUZE D'OULX

PROGRAMMA CULTURALE dal 27 luglio al 3 agosto

## 27 luglio

- 15:00.....inizio check-in
- 21:00-22:30.....conferenza "L'alimentazione Macrobiotica è vegana o onnivora?"  
dialogo con il naturopata Tamio Yagisawa

## 28 luglio

- dalle ore 9:00 per tutto il giorno ..... escursione a Salbertrand - Ecomuseo Colombano  
Romean \*
  - livello di difficoltà: adatta a tutti
  - costo: 14 euro adulti - 7 euro dai 6 ai 16 anni
  - portare abbigliamento e calzature idonei
  - ritrovo ore 09:30 al parcheggio della stazione di Salbertrand
- 21:00-22:30.....conferenza "La salute in cucina" con la naturopata Simona Ceccatelli

## 29 luglio

- dalle ore 9:30 ..... escursione gratuita al Lago Laune con guida, livello principiante -  
partenza dall'hotel
- 21:00-22:30.....conferenza "Fare agricoltura in una piccola azienda biologica di  
montagna" dialogo con Luca e Valentina di Granja Farm

## 30 luglio

- 21:00-22:30.....conferenza "Proteggere la Terra o proteggere noi stessi?" dialogo  
sulla biodiversità in agricoltura con il contadino Luca Ferrero di ASCI

## 31 luglio

- dalle ore 9:30 ..... escursione gratuita al Rifugio Arlaud con guida, livello principiante -  
partenza dall'hotel
- 21:00-22:30.....conferenza "Introduzione alla filosofia macrobiotica" con Marco Bavelli

## 1 agosto

- dalle ore 9:00 per tutto il giorno ..... escursione a Bardonecchia - Punta delle 4 Sorelle \*
  - livello di difficoltà: impegnativo
  - costo: 14 euro adulti - 7 euro dai 6 ai 16 anni
  - portare abbigliamento e calzature idonei
  - partenza: Piazza della fiera, Borgo Vecchio (Bardonecchia)
- 21:00-22:30.....conferenza "Le nuove frontiere del vino naturale: microvinificazioni  
in ceramica" con Giorgio Migliasso - azienda vinicola Bricco Visconti

## 2 agosto

- 21:00-22:30.....festa

## 3 agosto

- dalle ore 15.....check-out

- ogni mattina dalle 7:30 alle 8:30  
yoga del risveglio con Valentina Follador

- tutti i pomeriggi -eccetto il 2 e il 3 agosto

corsi di cucina macrobiotica con Valentina Follador dalle ore 17:00 alle 19:30

\* Escursioni organizzate  
dall'Ente di Gestione dei  
Parchi delle Alpi Cozie;  
devono essere prenotate al  
numero 376 2412682