



Stile Macrobiotico  
associazione



vacanza di Capodanno a

# CATTOLICA

PROGRAMMA CULTURALE

♦ dal 27 dicembre 2024  
al 1 gennaio 2025



## Ven 27 dicembre

- 12.00 ..... Check-In
- 12.30 ..... Pranzo
- 17.00 ..... Corso di cucina macrobiotica “La cucina di base: la cottura dei cereali, dei legumi e delle verdure”
- 21.00 ..... “Breve presentazione dei trattamenti di benessere integrale” relatrice Valeria Atma Russo, operatrice olistica
- 21.30 ..... Conferenza “Introduzione alla filosofia macrobiotica” Relatore Marco Bavelli, consulente ambientale

## Sab 28 dicembre

- 7:30 ..... Lezione di yoga
- 9:30 ..... Visita al centro storico di Rimini e al Museo Fellini
- 17:00 ..... Corso di cucina macrobiotica: “La cucina delle feste”
- 21:00 ..... Conferenza “Tecniche di riequilibrio energetico ed emozionale con attenzione alle influenze dei pianeti” relatrice Cristina Magi, operatrice olistica, riflessologa, insegnante di Yoga sciamanico

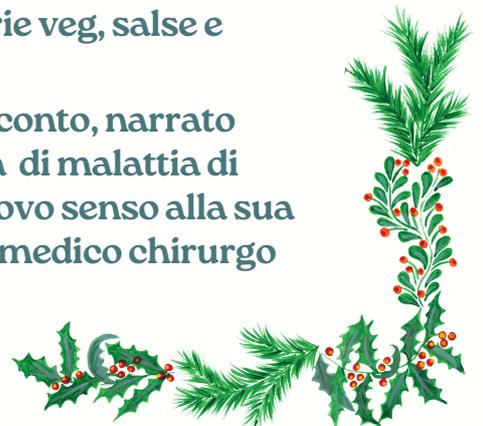
## Dom 29 dicembre

- 7:30 ..... Lezione di yoga
- 17:00 ..... Corso di cucina macrobiotica: “Sfizioserie veg, salse e stuzzichini appetitosi”
- 21:00 ..... Conferenza “Per amore della vita : il racconto, narrato con gli occhi di paziente, dell’esperienza di malattia di un medico che ha cercato di dare un nuovo senso alla sua professione” Relatrice Cristiana Cattò, medico chirurgo



### OGNI GIORNO:

- |                        |                               |
|------------------------|-------------------------------|
| • 8:30 ..... Colazione | • 7:30 ..... Lezione di Yoga  |
| • 12:30 ..... Pranzo   | • 17:00 ..... Corso di cucina |
| • 19:30 ..... Cena     | • 21:00 ..... Conferenza      |





Stile Macrobiotico  
associazione



vacanza di Capodanno a  
**CATTOLICA**  
PROGRAMMA CULTURALE

♦ dal 27 dicembre 2024  
al 1 gennaio 2025



**Lun 30 dicembre**

- 7:30 ..... Lezione di yoga
- 9:30 ..... Visita al Castello di Gradara
- 17:00 ..... Corso di cucina macrobiotica: "Dolci e pasticceria"
- 21:00 ..... Conferenza "La macrobiotica nella vita quotidiana"  
Relatore Marco Bavelli, consulente ambientale

**Mar 31 dicembre**

- 7:30 ..... Lezione di yoga
- 20.30 ..... Cenone e FESTA insieme

**Mer 01 gennaio 2025**

- 9.00 ..... Colazione
- 11:00 ..... Check-Out
- 13:00 ..... Pranzo di Capodanno\*

\*(prezzo a parte il pacchetto turistico)



**OGNI GIORNO:**

- |                        |                               |
|------------------------|-------------------------------|
| • 8:30 ..... Colazione | • 7:30 ..... Lezione di Yoga  |
| • 13:00 ..... Pranzo   | • 17:00 ..... Corso di cucina |
| • 19:30 ..... Cena     | • 21:00 ..... Conferenza      |



**A PAGAMENTO:**

**28 e 29 dicembre**

Trattamenti di riequilibrio energetico ed emozionale con riflessologia plantare, auricolare e tecniche integrate.

Operatrice Cristina Magi, riflessologa

**30 e 31 dicembre**

- Massaggio ayurvedico
- Massaggio punti marma
- Massaggio di coppia
- Massaggio vibrazionale

Operatrice Valeria Atma Russo,  
operatrice ayurveda e olistica