

# PROGRAMMA

## Vacanza a Piancavallo

### 10-17 agosto 2025

#### Domenica 10 agosto

13,00 Check in  
21,00 Presentazione delle attività della settimana e introduzione alla teoria delle 5 trasformazioni a cura di *Marco Bavelli, consulente ambientale*

#### Martedì 12 agosto

7,30 Risveglio muscolare con *Bruno Leotta*  
17,00 Corso di cucina macrobiotica  
21,00 Yin e Yang nel Feng Shui e nella MTC incontro con *Alessandro Petrillo*

#### Giovedì 14 agosto

7,00 Risveglio muscolare con *Bruno Leotta*  
9,00 *Gita* ad Andreis e Colle di San Daniele  
18,00 L'aquila reale nelle Prealpi pordenonesi incontro con *Mauro Caldana, appassionato naturalista*  
21,00 Incontro con *Antonio Segat e Mario Piccoli, giovani agricoltori*

#### Sabato 16 agosto

7,30 Risveglio muscolare con *Bruno Leotta*  
17,00 Corso di cucina macrobiotica  
21,00 Incontro su La Macrobiotica nel quotidiano

#### Lunedì 11 agosto

7,30 Risveglio muscolare con *Bruno Leotta*  
9,15 Escursione livello base con *Ludovico Cirese, cultore della montagna*  
17,00 Corso di cucina macrobiotica  
21,00 Il movimento è vita, la vita è movimento incontro con *Bruno Leotta, osteopata*

#### Mercoledì 13 agosto

7,30 Risveglio muscolare con *Bruno Leotta*  
9,15 Escursione livello medio con *Ludovico Cirese, cultore della montagna*  
16,00 Corso di cucina macrobiotica  
18,00 Flora alpina e fruizione della natura incontro con *Ludovico Cirese,*  
21,00 Seren: la valle della biodiversità incontro con *Tiziano Fantinel, associazione Coltivare condividendo e I Custodi della biodiversità*

#### Venerdì 15 agosto

7,00 Risveglio muscolare con *Bruno Leotta*  
9,00 *Gita* ad Andreis e Colle di San Daniele  
18,00 L'aquila reale nelle Prealpi pordenonesi incontro con *Mauro Caldana, appassionato naturalista*  
21,00 Incontro con *Antonio Segat e Mario Piccoli, giovani agricoltori*

#### Domenica 17 agosto

7,30 Risveglio muscolare con *Bruno Leotta*  
17,00 Corso di cucina macrobiotica  
21,00 Incontro su La Macrobiotica nel quotidiano

#### TUTTI I GIORNI

8,30 colazione 13,00 pranzo 19,30 cena



Le escursioni sono adatte a tutti. Sono richiesti scarpe e abbigliamento idonei