

PROGRAMMA

Vacanza a Piancavallo

3-10 agosto 2025

Domenica 3 agosto

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

Lunedì 4 agosto

- 7,30 Yoga del risveglio con *Sonia Collina*
 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*

Martedì 5 agosto

- 7,30 Yoga del risveglio con *Sonia Collina*
 17,00 Corso di cucina macrobiotica
 21,00 Seren: la valle della biodiversità incontro con *Tiziano Fantinel, associazione Coltivare condividendo e I Custodi della biodiversità*

Mercoledì 6 agosto

- 7,30 Yoga del risveglio con *Sonia Collina*
 9,15 Escursione livello medio con *Ludovico Cirese, cultore della montagna*
 17,00 In cucina con la *nutrionista Michela Trevisan*
 21,00 Flora alpina e fruizione della natura incontro con *Ludovico Cirese, socio Stile Macrobiotico*

Giovedì 7 agosto

- 7,00 Yoga del risveglio con *Sonia Collina*
 9,00 Un giornata a Pian del Cansiglio con visita guidata al Giardino botanico e Museo Naturalistico
 21,00 La macrobiotica nella vita quotidiana incontro con *Marco Bavelli, consulente ambientale*

Venerdì 8 agosto

- 7,00 Yoga del risveglio con *Sonia Collina*
 8,30 Escursione livello base con *Ludovico Cirese, cultore della montagna* e visita ai campi di arnica
 17,00 Corso di cucina macrobiotica
 21,00 La bioenergetica integrata incontro con *Sonia Collina*

Sabato 9 agosto

- 7,30 Yoga del risveglio con *Sonia Collina*
 17,00 Corso di cucina macrobiotica
 21,00 Festa

Domenica 10 agosto

- 7,30 Yoga del risveglio con *Sonia Collina*
 10,00 Check out

TUTTI I GIORNI

- 8,30 Colazione
 13,00 Pranzo
 19,30 Cena



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