

## LE DATE

**RITIRO BREVE DAL 17 AL 20 GIUGNO 2021**

**RITIRO LUNGO DAL 26 LUGLIO ALL' 1 AGOSTO 2021**

**RITIRO BREVE DAL 2 AL 5 SETTEMBRE 2021**

## I PROGRAMMI

sono studiati affinché tu possa:

- imparare attraverso l'esperienza come integrare nuove semplici e rivoluzionarie abitudini per il tuo benessere.
- Incontrare coetanei che condividono la curiosità e la voglia di miglioramento continuo.
- Rilassarti a contatto con la natura.
- Stare a contatto con professionisti del benessere.
- Sostituire la parola dovere con la parola volere (Detta con un sorriso).
- Imparare a gestire il tempo dedicato al digitale.

Sarai cullato dalla splendida natura della Toscana. Puoi abbandonare tutte le tensioni tra le magiche foreste del casentino e il parco de La Mausolea, sede dell'associazione La Grande Via.

### **RITIRO BREVE DAL 17 AL 20 GIUGNO 2021**

#### **Giovedì 17 giugno 2021 / GIORNO 1 - La Mausolea**

14.30: Arrivo dei partecipanti e check in

15.00: Presentazione a cura di Enrica Bortolazzi e Alessio Carciofi

17.00: Stefania Piloni, introduzione

19.30: Cena di benvenuto

#### **Venerdì 18 giugno 2021 / GIORNO 2 – La Mausolea – Parco Foreste Casentinesi**

07.00: Yoga

08.30: Colazione Macromediterranea®

09.30: Trekking nei pressi de La Mausolea (Castagno Miraglia) con workshop in movimento "Il sano nutrimento digitale: come gestire le distrazioni " a cura di Alessio Carciofi e intervento Stefania Piloni

13.30: Pranzo Macromediterraneo® in Mausolea  
15.30: Workshop a cura di Alessio Carciofi  
19.00: Apericena in Mausolea  
20:00: Camminata notturna nel Parco delle Foreste Casentinesi a cura di Andrea Pellegrini  
22:30: Rientro a La Mausolea

### **Sabato 19 giugno 2021 / GIORNO 3 – Parco Foreste Casentinesi**

07.00: Yoga e meditazione  
08.30: Colazione Macromediterranea®  
09.30: Trekking presso Parco delle Foreste Casentinesi con Enrica Bortolazzi e workshop in movimento / raccolta erbe con Stefania Piloni  
13.00: Pranzo Macromediterraneo® in foresta  
14:00: Workshop Digital Detox in movimento a cura di Alessio Carciofi  
17.30: Rientro a La Mausolea  
18.30: Corso di cucina Macromediterranea®: spuntini e aperitivi  
19.30: Cena Macromediterranea® con musica

### **Domenica 20 giugno 2021 / GIORNO 4 – La Mausolea**

07.00: Yoga e meditazione  
08.30: Colazione Macromediterranea®  
09.30: Ortoworkshop con Emanuele Tellini presso la Mausolea  
12.00: Incontro conclusivo con Alessio Carciofi, Stefania Piloni, Enrica Bortolazzi  
12.30: Pranzo Macromediterraneo®  
14.00: Conclusione programma

## **I RELATORI**

### **ALESSIO CARCIOFI**

dal 2009 è consulente di marketing digitale, riconosciuto nel campo della formazione e accreditato in università, master ed eventi come speaker ed esperto di riferimento.

Nel 2015 fonda la prima realtà in Italia ad occuparsi di Digital Detox. Ideatore della metodologia Digital Felix, crea percorsi formativi e strategie di work-life balance aziendale.

Insegna la sua metodologia in alcuni master e grandi aziende del panorama italiano, al fine di diffondere l'evoluzione del benessere: quello dell'anima.

Crede fortemente nella bellezza della vita e del pensiero positivo, per questo ha creato un nuovo format, Marketing del Cuore, basando i suoi principi in un marketing con al centro i bisogni delle persone.

### **STEFANIA PILONI**

medico specialista in ostetricia e ginecologia, docente in fitoterapia e medicine complementari alla facoltà di medicina dell'Università di Milano. È responsabile dell'ambulatorio di Medicina Naturale per la Donna del San Raffaele Resnati a Milano, in cui ogni giorno si dedica alle donne che scelgono cure integrate, naturali e tradizionali insieme. Collabora con riviste divulgative e trasmissioni televisive in cui offre riflessioni e consigli in tema di salute femminile. È mamma di Sofia e dei gemelli Sara e Giacomo.

### **ENRICA BORTOLAZZI**

laureata al DAMS di Bologna, giornalista e fotografa di reportage, istruttrice di yoga, organizzatrice eclettica di eventi, conferenze e progetti editoriali. Esploratrice coraggiosa alla ricerca dell'equilibrio spirituale, emozionale e fisico, motore che anima i suoi viaggi e i suoi studi sull'uomo. Nelle sue pubblicazioni e interviste quali "Il Coraggio di Ippocrate" sulla salute e la medicina, "Cuore Divino" e "I Portatori di Luce", "Nel Silenzio dell'Eremo" si prende cura dei protagonisti incontrando l'essenza della loro anima. Fondatrice, con il Dott. Franco Berrino, dell'Associazione La Grande Via con la quale organizza viaggi ed eventi olistici per divulgare la salute e il benessere dell'individuo.

### **EMANUELE TELLINI**

è un contadino biodinamico. Si è avvicinato alla biodinamica nel 2001 e dopo numerosi studi ed esperienze pratiche sull'efficacia di tale metodo, dal 2006, segue esclusivamente gli insegnamenti di Rudolf Steiner. Si impegna in prima persona nel costruire un vero e proprio Organismo Agricolo, per sviluppare in Casentino un luogo di equilibrio tra il mondo degli insetti, il mondo degli animali, il mondo microbico, e la qualità di massa vegetale tale da arrivare a creare una vera Individualità Agricola: Fattoria Cuore Verde. Oggi Fattoria Cuore Verde è una realtà biodinamica a circuito chiuso, certificata Demeter, dove si producono principalmente piante aromatiche ed officinali, ortaggi, frutta, olio e allevamento di ovino-caprini. Dal 2020 collabora e coordina i corsi legati alla cura della Terra promossi da la "Scuola della Terra", dell'Associazione La Grande Via. Cofirmatario durante la prima edizione del Respiro della Terra della Carta della Mausolea.

### **ANDREA PELLEGRINI**

diplomato presso la Scuola del Libro (Istituto d'Arte) di Urbino e ha frequentato il corso di Scienze Naturali presso l'Università di Urbino.

Dal 1997 è in possesso della licenza di Guida Naturalistica e dal 1999 ha il patentino di Guardia Parco. E' fondatore dell'Associazione Ambientalista La Lupus in Fabula e presidente dell'Associazione Camminando Monti e Valli. E' segretario del Comitato Promotore per l'Istituzione del Parco Nazionale del Catria, Nerone e Alpe della Luna (Marche, Umbria, Toscana).

Collabora dal 2008 con il Parco Nazionale delle Foreste Casentinesi e dal 2010 con il Reparto

Biodiversità Carabinieri di Pratovecchio. E' autore dei libri: "Nel Regno della Salamandrina", "Tra il fiume e il Cielo", "Il Bosco di Tecchie", "Le Cesane", "Il Monte Catria", "La Gola del Furlo", "I sentieri più belli del Catria e Nerone, vol.1 e vol.2".

## **RITIRO LUNGO DAL 26 LUGLIO ALL' 1 AGOSTO 2021**

### **26 luglio 2021 / GIORNO 1 – La Mausolea**

14.30: Arrivo dei partecipanti e check in

15.00: Presentazione de La Grande Via a cura di Enrica Bortolazzi

17.00: Programma retreat a cura di Alessio Carciofi

19.30: Cena di benvenuto

21:00: Il cibo che fa bene chiacchierata con la Dott.ssa Alessandra Baruffato

### **27 luglio 2021 / GIORNO 2 - La Mausolea, Parco delle Foreste Casentinesi**

07.00: Yoga

08.30: Colazione Macromediterranea®

09.30: Trekking al Castagno Miraglia e workshop in movimento

"il sano nutrimento digitale: come gestire le distrazioni " a cura di Alessio Carciofi

13.30: Pranzo Macromediterraneo®

15.30: Workshop a cura di Alessio Carciofi

19.00: Apericena a La Mausolea

20:00: L'importanza del sonno per il nostro benessere con la Dott.ssa Alessandra Baruffato

22:30: Rientro a La Mausolea

### **28 luglio 2021 / GIORNO 3 – La Mausolea, Parco Foreste Casentinesi**

07.00: Yoga dinamico a cura di Massimo Provasi

08.30: Colazione Macromediterranea®.

09:30: Acquatrekking

13.00: Pranzo Macromediterraneo® in foresta con Dott.ssa Alessandra Baruffato

14:30: Acqua trekking

18:30: Rientro a La Mausolea

19.30: Cena Macromediterranea®

21:00: Concerto di Gong con Massimo Provasi

### **29 luglio 2021 / GIORNO 4 – La Mausolea**

07.00: Yoga dinamico a cura di Massimo Provasi

08.30: Colazione Macromediterranea®.

09.30: Intervento conclusivo con la Dott.ssa Alessandra Baruffato

- 10:30: Intervento di Alessio Carciofi
- 12.30: Pranzo Macromediterraneo®.
- 14.00: Attività olistiche con Massimo Provasi
- 18:00: Corso di cucina Macromediterranea® - aperitivo
- 19.30: Cena Macromediterranea® con musica

### **30 luglio 2021/ GIORNO 5 - La Via delle Foreste**

- 07.00: Yoga dinamico a cura di Massimo Provasi
- 08.30: Colazione Macromediterranea®
- 09:30: Presentazione La Via delle Foreste, consegna light lunch
- 10:00 Digital detox a cura di Alessio Carciofi
- 12:00: Partenza per il Parco delle Foreste Casentinesi
- 12:30: Saluto alla Foresta per tutti i gruppi a cura di Massimo Provasi
- 13.00: Inizio esperienza
- 14:30: Digital detox a cura di Alessio Carciofi
- 16.45: Arrivo presso il Campo Base del Fosso Fangacci e allestimento amache
- 19.00: Cena nel bosco (in silenzio) all'aria aperta
- 20.45: Aspettando il tramonto, lo shirin yoku / letture della foresta con Luigi Gatti
- 21.30: Pernottamento nella foresta all'aperto sulle amache

### **31 luglio 2021 / GIORNO 6 - La Via delle Foreste**

- 05.30: Sveglia all'alba, meditazione e yoga a cura di Massimo Provasi
- 06.15: Camminata verso il Rifugio Fangacci
- 06.50: Colazione Macromediterranea®
- 07.30: Partenza dell'escursione dal Rifugio Fangacci con passaggio dall'Eremo
- 10.30: Digital detox a cura di Alessio Carciofi
- 13.00: Pranzo Macromediterraneo®
- 16:30: Digital detox a cura di Alessio Carciofi
- 18.30: Arrivo al Poggio alle Capre e allestimento amache
- 19.30: Cena in foresta
- 20.30: Immersione nel tramonto a cura di Massimo Provasi
- 21.30: Pernottamento all'aperto

### **1 agosto 2021/ GIORNO 7 - La Via delle Foreste**

- 05.30 Sveglia all'alba, meditazione e attività olistica a cura di Massimo Provasi
- 06,30 Partenza verso il Rifugio Fangacci
- 07.00 Colazione Macromediterranea®

07.30 Partenza  
08.15 Arrivo presso il fosso di Fiume d'Isola  
09.15 Arrivo in località il Capanno  
10:15 Digital detox a cura di Alessio Carciofi  
12.30 Pranzo Macromediterranea®  
14.00 Saluti

## I RELATORI

### **ALESSIO CARCIOFI**

dal 2009 è consulente di marketing digitale, riconosciuto nel campo della formazione e accreditato in università, master ed eventi come speaker ed esperto di riferimento.

Nel 2015 fonda la prima realtà in Italia ad occuparsi di Digital Detox. Ideatore della metodologia Digital Felix, crea percorsi formativi e strategie di work-life balance aziendale.

Insegna la sua metodologia in alcuni master e grandi aziende del panorama italiano, al fine di diffondere l'evoluzione del benessere: quello dell'anima.

Crede fortemente nella bellezza della vita e del pensiero positivo, per questo ha creato un nuovo format, Marketing del Cuore, basando i suoi principi in un marketing con al centro i bisogni delle persone.

### **ALESSANDRA BARUFFATO**

Medico chirurgo esperto in nutrizione. Nel 2014 si laurea all'Università degli Studi dell'Insubria di Varese. Inizia la sua attività in uno studio medico dermatologico polispecialistico dove si occupa di laserterapia. In quel periodo si appassiona di Nutrizione e comincia a comprendere come l'alimentazione influisca sulla salute generale dell'organismo, vedendo miglioramenti significativi nelle patologie dermatologiche a seguito di correzioni sul piano alimentare. Approfondisce la materia frequentando e superando corsi e seminari sull'alimentazione vegetariana e mediterranea.

Nel 2017 partecipa a un seminario de La Grande Via e comprende come sia per lei di primario interesse una valutazione olistica della persona andando ad agire sulle cause e non sui sintomi, promuovendo innanzitutto la prevenzione. Nello stesso anno diventa medico ricercatore del progetto EDUC.A.RE (EDUCazione Alimentare nei ricoverati in degenza riabilitativa e day hospital Istituto REdaelli di Vimodrone-Milano) che ha come obiettivo prioritario educare i ricoverati a prendere consapevolezza che l'alimentazione mediterranea è fonte di salute. Accanto a questo obiettivo il gruppo ha cercato di studiare anche le ricadute nella componente Clinica e Riabilitativa; inoltre si è cercato di promuovere la componente di Medicina Preventiva stimolando i degenti alla consapevolezza del ruolo preventivo sulla disabilità (riabilitazione preventiva) e sull'importanza che una dieta sana diventi un'abitudine da proseguire dopo la dimissione.

Inizia a collaborare con La Grande Via dal 2018 svolgendo l'attività di medico nei seminari

dell'associazione e partecipa alla programmazione di vari eventi. Nel 2019 scrive articoli su cibo e salute per la rivista Terra Nuova. Svolge attività di consulenza nutrizionale con lo scopo di promuovere la salute, partendo dal cibo per arrivare a far conoscere un intero stile di vita rinnovato.

Mamma di una bimba con sindrome di Down, promuove la diversità e l'inclusione.

### **MASSIMO PROVASI**

Insegnante di Hatha Yoga. istituisce la scuola SAYoga "Scuola di Autorealizzazione Yoga" Un metodo che lo rappresenta e fonde la propria esperienza fra le varie tipologie di Yoga studiate e praticate, Hatha Yoga, Iyengar Yoga, Ashtanga Yoga, Parinama Yoga, Forrest Yoga, con l'intento di trasmettere una filosofia che porti ad avviare un cammino di conoscenza personale che tenda ad elevare il proprio entusiasmo e trovare motivazioni utili a migliorare la propria condizione psicofisica. Da oltre 30 anni divulgatore del benessere psico/fisico attraverso l'insegnamento delle discipline orientali. Intraprende lo studio delle frequenze partecipando al corso di formazione di operatore del "Massaggio Sonoro Armonico con le campane tibetane", e altri strumenti armonici come i diapason, pines, campane tubolari, voce, e armonizzatore dei Chakras, secondo il metodo di Albert Rabenstein" Direttore del Centro di Terapia de Sonido y Estudios Armonicos" da lui fondato a Buenos Aires, utilizzando il potere del suono come strumento di trasformazione per migliorare la qualità della vita.

### **ANDREA PELLEGRINI**

diplomato presso la Scuola del Libro (Istituto d'Arte) di Urbino e ha frequentato il corso di Scienze Naturali presso l'Università di Urbino.

Dal 1997 è in possesso della licenza di Guida Naturalistica e dal 1999 ha il patentino di Guardia Parco.

E' fondatore dell'Associazione Ambientalista La Lupus in Fabula e presidente dell'Associazione Camminando Monti e Valli. E' segretario del Comitato Promotore per l'Istituzione del Parco Nazionale del Catria, Nerone e Alpe della Luna (Marche, Umbria, Toscana).

Collabora dal 2008 con il Parco Nazionale delle Foreste Casentinesi e dal 2010 con il Reparto Biodiversità Carabinieri di Pratovecchio. E' autore dei libri: "Nel Regno della Salamandrina", "Tra il fiume e il Cielo", "Il Bosco di Tecchie", "Le Cesane", "Il Monte Catria", "La Gola del Furlo", "I sentieri più belli del Catria e Nerone, vol.1 e vol.2".

**RITIRO BREVE DAL 2 AL 5 SETTEMBRE 2021**

**COMING SOON**

## COSTI E SISTEMAZIONE

Ritiro corto – 3 notti	a partire da € 380
Ritiro lungo – 6 notti	a partire da € 660

La sistemazione è in camere condivise (2-3 persone). Le stanze a La Mausolea e nelle sedi vicine sono ampie e confortevoli, contatta Francesca, [mausolea@lagrandevia.it](mailto:mausolea@lagrandevia.it) – 349 421 9837, per prenotare il tuo posto.

La Mausolea si trova al centro dell'Italia, perno ideale fra le distanze geografiche del paese, asse di una bilancia simbolica che vuole riportarci all'equilibrio. Nei boschi secolari del Casentino, nel silenzio di questa terra raccolta e intima, ospiti e visitatori potranno ritrovare una sensazione di armonia.

