

## **PROGRAMMA DELLE GIORNATE**

### **26 novembre-3 dicembre 2018**

#### **LUNEDI' 26 NOVEMBRE**

- 23.30 arrivo a Gran Canaria
- 00.00 trasferimento in villa, sistemazione e pernottamento

#### **MARTEDI' 27 NOVEMBRE**

- 9.30 colazione, la crema Budwig (Chef Ilaria)
- 10.30 Test e valutazioni funzionali: bioimpedenza, misure antropometriche, plicometria, definizione degli obiettivi (Dr.Marino, Dr.ssa Frassu)
- 12.00 presentazione del percorso (Dr.Marino Dr.ssa Frassu, Dr.ssa Mengoni, Chef Ilaria)
- 12.30 pranzo HND (Dr.Frassu, Chef Ilaria)
- 13.30 attività libere e relax
- 17.00 Seminario: La Psicoalimentazione®, come nutrire il corpo e la mente (Dr.ssa Mengoni).
- 18.30 allenamento funzionale (Dr.Marino)
- 20.00 cena HND (Dr.Frassu, Chef Ilaria)
- 21.00 considerazioni della giornata (Dr.Marino, Dr.ssa Mengoni)

#### **MERCOLEDI' 28 NOVEMBRE**

- 8.30 i 5 riti tibetani: pratica (Dr.ssa Mengoni)
- 9.00 colazione, la crema Budwig (Chef Ilaria)
- 10.00 allenamento
- 12.30 pranzo HND (Dr.Frassu, Chef Ilaria)
- 13.30 attività libere e relax
- 18.00 seminario: I pilastri del metodo Kousmine (Dr.ssa Mengoni)
- 19,00 seminario Il metodo HND (Dr.Marino)
- 20.00 cena HND (Dr.Frassu, Chef Ilaria)
- 21.00 considerazioni della giornata (Dr. Marino, Dr.ssa Mengoni)
- 21.30 meditazione serale

#### **GIOVEDI' 29 NOVEMBRE**

- 8.30 i 5 riti tibetani: pratica (Dr.ssa Mengoni)
- 9.00 colazione, la crema Budwig (Chef Ilaria)
- 10.00 seminario: pratiche vincenti per motivarsi al cambiamento (Dr.ssa Mengoni)
- 11.30 allenamento funzionale (Dr.Marino)
- 12.30 pranzo HND (Dr.Frassu, Chef Ilaria)
- 17.00 corso di cucina Healthy (Dr.ssa Frassu, chef Ilaria)
- 20.00 cena HND (Dr.Frassu, Chef Ilaria)
- 21.30 meditazione serale

## **VENERDI' 30 NOVEMBRE**

- 7.30 colazione, la crema Budwig (Chef Ilaria)
- Trasferimento verso Tasartico
- Trekking alla spiaggia di Gui-Gui, spiaggia più bella dell'isola
- 12.30 Pranzo al sacco (preparato dalla chef Ilaria)
- 17.30 rientro in villa
- 19.00 Cena HND (Dr.Frassu, Chef Ilaria)
- 20.00 Considerazioni della giornata (Dr.Marino, Dr.ssa Mengoni)
- 21.00 Il recupero dell'Anima: tecnica sciamanica per andare a "riprendere" quella parte di anima che è ancora bloccata o separata a causa di una vecchia ferita

## **SABATO 1 DICEMBRE**

- 8.30 I 5 riti tibetani: pratica (Drssa Mengoni)
- 9.00 colazione, la crema Budwig (Chef Ilaria)
- 10.00 seminario: le giuste combinazioni alimentari.(Dr Marino, Drssa Mengoni),
- 11.00 allenamento
- 12.30 pranzo HND (Dr.Frassu, Chef Ilaria)
- 13.30 relax e attività libere
- 18.00 L'ansia, lo stress e la fame compulsiva. Come liberarsi dalle dipendenza alimentari. Pratica: EFT (Emotional Freedom Techniques)
- 20.00 cena HND (Dr.Frassu, Chef Ilaria)
- 21.00 considerazioni della giornata (Dr. Marino Dr.ssa Mengoni)
- 21.30 meditazione serale

## **DOMENICA 2 DICEMBRE**

- 8.00 i 5 riti tibetani: pratica (Drssa Mengoni)
- 8.30 colazione, la crema Budwig (Chef Ilaria)
- 9.00 visita al mercadillo locale di frutta e verdura
- 11.30 Allenamento
- 13.00 pranzo HND (Dr.Frassu, Chef Ilaria)
- 14.00 pomeriggio alla spiaggia di Amadores
- 18.30 considerazioni finali, valutazione dei singoli risultati Test e valutazioni funzionali alla fine del percorso >bioimpedenza, misure antropometriche (Dr.Marino Dr.ssa Mengoni)
- 20.00 cena e festa di fine corso

## **LUNEDI' 3 DICEMBRE**

- 8.00 i 5 riti tibetani: pratica (Drssa Mengoni)
- 8.30 colazione, la crema Budwig (Chef Ilaria)
- 9.30 consegna attestati di fine corso e della scheda con consigli nutrizionali
- 11.00 pranzo HND (Dr.Frassu, Chef Ilaria)
- 12.00 trasferimento in aereoporto
- 13.55 volo per l'Italia