



LE TRE VIE IN VIAGGIO

## LA VIA DELLA LEGGEREZZA *in Sicilia*

*Come riattivare corpo, mente e anima*

**CATANIA, 8-22 OTTOBRE 2022**

*Siamo appesantiti, nel girovita, nelle spalle, nelle relazioni sociali e familiari, e la pesantezza nell'anima, l'insoddisfazione, la frustrazione, il senso di inadeguatezza ci fanno appesantire ancor più nel corpo, con il cibo spazzatura, con il troppo cibo, con la vita sedentaria, con la depressione.*

*Interrompiamo questo circolo vizioso e ritroviamo la leggerezza,  
vivendo responsabilmente ogni momento del quotidiano con gratitudine  
e con la soddisfazione di risalire la china  
di una forma fisica, di una vitalità, di una pienezza di vita entusiasmante.*

(La Via della Leggerezza, Franco Berrino)



Due settimane per aiutare a ritrovare pace, leggerezza, fiducia e rispetto verso il nostro corpo e le nostre reali esigenze emotive, per ritrovare la consapevolezza che la salute e l'equilibrio sono possibili. E dipendono da noi. Un seminario per avviare un processo di purificazione intensa, per riattivare il nostro metabolismo e inviare al corpo-mente i primi segnali di ringiovanimento, per comprendere e apprendere nuove abitudini che ci permetteranno di consolidare uno stile di vita salutare per noi e per gli altri, una volta rientrati a casa.

Le giornate saranno improntate alla scoperta dei tre pilastri fondamentali per il nostro benessere: alimentazione sana basata sulla Cucina Macromediterranea© a base di cereali integrali, legumi, pesce, verdura, frutta di stagione e dolci senza zucchero, attività fisica corretta, meditazione e pratiche energetiche.

Al termine del ritiro si prevede nei partecipanti l'acquisizione di una maggiore consapevolezza di sé, un accresciuto stato di presenza e attenzione, una maggiore connessione e chiarezza relativa al valore della vita, una accresciuta determinazione, motivazione e volontà nel cambiare il proprio stile di vita.

Il seminario si svolgerà presso l'Hotel Costa del Sole situato sul mare cristallino della spiaggia dorata della Playa di Catania che si affaccia sullo splendido golfo della città etnea.

**Le Tre Vie srl società benefit**

Sede legale: Via Leonardo Da Vinci, 20; 25122 Brescia (BS)

Sede operativa: Via Gerole, 21; 25080 Prevalle Brescia (BS)

[letrevieinviaggio@letrevie.it](mailto:letrevieinviaggio@letrevie.it) - [letrevie@unapec.it](mailto:letrevie@unapec.it)

C.F. e P.IVA: 03926780986

R.I.: 03926780986 / REA: BS – 574658 C.S. 10.000,00 € i.v.



Vi accompagneranno in questa esperienza:



**Franco Berrino**

Dipartimento di Medicina Preventiva e Predittiva all'Istituto Nazionale dei Tumori di Milano. È autore o co-autore di oltre 400 pubblicazioni scientifiche. Ha pubblicato i diversi volumi divulgativi fra i quali: *Il cibo dell'uomo* (Franco Angeli, 2015), *La Grande Via* (Mondadori, 2017) con Luigi Fontana, *La Via della Leggerezza* (Mondadori, 2019) con Daniel Lumera, *Il Mandala della Vita* (Mondadori, 2021) con Enrica Bortolazzi.



**Enrica Bortolazzi**

Vicepresidente dell'associazione La Grande Via, laureata al Dams di Bologna, è giornalista e fotografa di reportage, istruttrice di yoga e organizzatrice eclettica di eventi. È autrice de "Il silenzio dell'eremo" e "La danza dei semi stellati" e co-autrice, con il dott. Berrino de "Il Mandala della vita".



**Lucia Vigiani**

Insegnante di yoga, naturopata diplomata presso la scuola SIMO (Italia), si è formata come Counselor presso la University of the Islands (USA) con specializzazione in Psicologia e Dialogo delle Voci.



**Adele Carli**

Psicologa Psicoterapeuta, laureata in psicologia clinica e di comunità' (Università di Padova). Specializzata nel 2011 presso la scuola quadriennale di psicoterapia corporea Biosistemica a Bologna con il prof. Jerome K. Liss e il dott. M. Stupiggia. Da ottobre 2020 collabora con l'Associazione La Grande Via dove si occupa di accompagnare le persone che seguono i seminari nella ricerca del loro sé più profondo e autentico.



**Simonetta Barcella**

Nel 2010 consegue il diploma di cuoco presso La Sana Gola, con cui successivamente collabora nella conduzione di corsi di cucina. Continua la sua formazione visitando più volte Cuisine et Santé e frequentando la Joia Academy di Milano. Dal 2015 collabora con La Grande Via dove è responsabile della cucina e propone lezioni di cucina naturale. Ha prestato il suo contributo ai volumi "Il cibo della gratitudine", "Medicina da mangiare", la collana "Il Sole in Cucina", "La via della leggerezza" e "Ventun giorni per rinascere".



**Francesca Maria Rapisarda**

È cuoca di cucina Macromediterranea, insegnante reiki ed esperta di rimedi naturali, pratica trattamenti allo zenzero secondo l'antica cultura macrobiotica di George Ohsawa. Da sempre è stata attratta dalle saggezze orientali volte al benessere psicofisico della persona.

Dal 2015 collabora con l'associazione La Grande Via. Ha fondato l'associazione "Le figlie del mare", con sede in Sicilia, dove tiene corsi di cucina, rimedi naturali e reiki.



LE TRE VIE IN VIAGGIO

## PROGRAMMA DI VIAGGIO

8 -22 ottobre 2022 – Catania

Hotel Costa del Sole

Le sistemazioni sono in camera doppia o tripla con bagno.

Il soggiorno comincia e finisce a Catania presso l'Hotel Costa del Sole, non sono pertanto inclusi i trasporti per il raggiungimento e il ritorno dalla località indicata.

### 1° giorno – sabato 8 ottobre 2022

Dalle ore 14.00 accoglienza e check in presso la struttura

17.00: Presentazione delle attività del seminario e cerchio di condivisione

19.30: Cena

21.00: Letture e rilassamento

### Dal 2° giorno – domenica 9 ottobre al 14° giorno – venerdì 21 ottobre 2022

7.00: Pratica yoga ed esercizi del risveglio

8.00: Colazione

9.30-12.30: Attività fisica leggera preferibilmente all'aria aperta, direttamente sulla spiaggia, brevi escursioni

12.30-14.00: Pranzo

14.00-16.00: Relax, corsi di cucina macromediterranea e di rimedi macrobiotici

16.00-19.00: Attività fisica leggera, letture, laboratori, pratiche di consapevolezza

19.30: Cena

21.00: Meditazione, mantra, letture e rilassamento

### 15° giorno – sabato 22 ottobre 2022

7.00: Pratica yoga ed esercizi del risveglio

8.00: Colazione

10.00: Conclusione del seminario e cerchio di condivisione finale

12.30: Pranzo

14.30: Check out

**ISCRIZIONI ENTRO IL 31 2022**

**LA QUOTA DI PARTECIPAZIONE È DI 1.850 EURO A PERSONA E COMPRENDE**

- sistemazione in camere condivise
- trattamento di pensione completa con cucina macromediterranea a partire dalla cena del giorno 8 fino al pranzo del giorno 22 ottobre
- acqua, the o tisane ai pasti
- biancheria e pulizie finali
- lezioni di cucina
- lezioni di yoga, meditazione
- tutte le attività indicate nel programma

**Le Tre Vie srl società benefit**

Sede legale: Via Leonardo Da Vinci, 20; 25122 Brescia (BS)

Sede operativa: Via Gerole, 21; 25080 Prevalle Brescia (BS)

[letrevieinviaggio@letrevie.it](mailto:letrevieinviaggio@letrevie.it) - [letrevie@unapec.it](mailto:letrevie@unapec.it)

C.F. e P.IVA: 03926780986

R.I.: 03926780986 / REA: BS – 574658 C.S. 10.000,00 € i.v.



### La quota di partecipazione NON comprende

- viaggio di andata e ritorno per il raggiungimento della struttura
- noleggio teli mare e sdraio
- polizza annullamento viaggio;
- escursioni e visite facoltative non previste in programma
- menù a la carte, bevande, mance, extra di carattere personale
- tutto ciò che non è citato nella voce "La quota comprende"

### Informazioni

- L'hotel si trova sulla spiaggia dorata della Playa di Catania.
- La struttura è facilmente raggiungibile dall'aeroporto della Città di Catania.
- Al momento dell'iscrizione si ritengono lette e accettate le condizioni di partecipazione indicate nella scheda tecnica.
- Il programma potrebbe subire modifiche funzionali a migliorare la fruibilità dei servizi proposti.
- Il viaggio sarà effettuato con un minimo di 20 partecipanti.

### Documenti

Occorre essere in possesso di carta di identità in corso di validità.

### Vaccinazioni

COVID-19: in relazione a questo punto, occorrerà essere in possesso delle certificazioni (Green Pass) richieste dalla legislazione italiana alla data del soggiorno.

### Clima, abbigliamento e calzature

Le temperature a Catania nel mese di ottobre variano dai 14 gradi (minima) ai 25 gradi (massima). Occorre attrezzarsi con abbigliamento comodo e calzature sportive idonee alla camminata.

### Cosa portare

Si consiglia di portare creme protettive e cappello per proteggersi dal sole.  
È indispensabile uno zaino di piccole dimensioni da utilizzare durante le escursioni giornaliere.  
Portare un telo o un tappetino per gli esercizi del mattino.

### PER ISCRIZIONI E INFORMAZIONI

[letrevieinviaggio@letrevie.it](mailto:letrevieinviaggio@letrevie.it)

### ORGANIZZAZIONE TECNICA

Le Tre Vie in viaggio di Le Tre Vie srl società benefit  
Via Gerole 21 – 25080 Prevalle (BS)  
CF e P.IVA 03926780986  
Tel. 3247929144

Autorizzazione amministrativa REP\_PROV\_BS/BS-SUPRO/0033955 del 10/05/2019

Le Tre Vie srl ha stipulato, ai sensi dell'art. 50 del Codice del Turismo (D. Lgs. n. 79 del 23 Maggio 2011): Polizza RC n° 50 30298GV presso SARA-Agenzia Arezzo Arno, Massimale di 2.000.000 €; Garanzia insolvenza fallimento N° 6006002126 – NOBIS compagnia di assicurazioni S.p.A. (centrale operativa 800894123 /+39.039.9890.702).