

# OASI ZEGNA

## SUONI DI CRISTALLO E VOCI DELLA NATURA

A cura di Claudia Guarducci

13 LUGLIO 2024

### MEDITAZIONE CON CAMPANE DI CRISTALLO

Ritroviamo quel luogo di **pace** e **armonia** che ognuno di noi ha dentro di sé, aiutati dalle vibrazioni del cristallo, della voce e della natura incontaminata dell'Oasi Zegna.

Dopo un'introduzione su come lavorano le campane di cristallo e sugli **effetti terapeutici** del suono, ci sarà un breve **rilassamento guidato** per predisporre corpo e mente a ricevere al meglio le vibrazioni del suono.

Non c'è niente da fare se non affidarsi e ricevere bellezza.

### PROGRAMMA

#### Località Cascina Caruccia

Ore 18:30 Inizio Pratica

La sessione di meditazione si svolgerà in una location unica, **Cascina Caruccia**.

Una radura immersa nel bosco, un luogo di calma in cui lasciarsi avvolgere dal magico suono delle campane di cristallo.

La pratica avrà una durata di circa **1 ora e mezza**

È consigliato arrivare **dieci minuti** prima dell'inizio in modo da potersi sistemare con calma e prendere posto.

### MATERIALI DA PORTARE

Portare tutto ciò che serve per stare in una posizione comoda mentre si riceve il suono

- tappetino per sdraiarsi comodamente
- cuscino
- coperta leggera
- bottiglia di acqua

I posti sono limitati, la meditazione si svolgerà con il raggiungimento di un numero minimo di 20 persone.

### INFO E COSTI

> **Sessione di meditazione**  
con Claudia Guarducci

**€ 30 a persona**



### LOCATION

> **Cascina Caruccia**



### Info e prenotazioni

Oasi Zegna: T.340 1989593

info@oasizegna.com

Claudia Guarducci:

claudia.guarducci@gmail.com

Prenotazioni:

www.claudiaguarducci.com

I PROFESSIONISTI



**Claudia Guarducci**

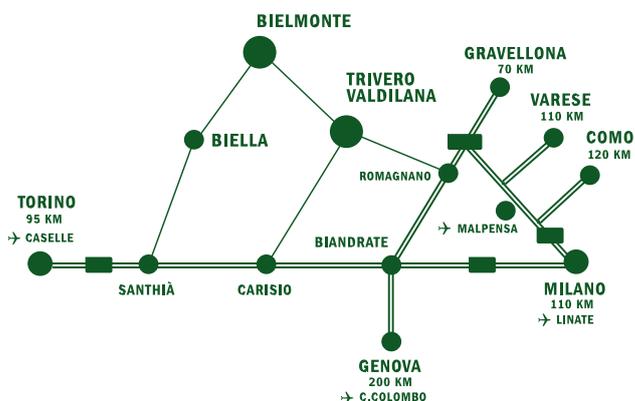
Da anni ricercatrice di musiche e canti dal mondo, concentro oggi la mia ricerca sulla conoscenza profonda degli effetti terapeutici del suono e della voce. Alla vibrazione della mia voce ho unito quella delle campane di cristallo. L'unione di queste due vibrazioni è pura armonia benefica che porta consapevolezza, pace e bellezza.

COME ARRIVARE



mappa della Conca dei Rododendri

Sarà possibile lasciare l'auto nell'area sosta contraddistinta sulla mappa dalla segnaletica di parcheggio. La sessione di meditazione si terrà in Cascina Caruccia raggiungibile in 10 minuti a piedi attraverso un semplice percorso nel bosco che parte dal parcheggio in località Craviolo e conduce fino alla Conca dei Rododendri. Una volta raggiunta la Conca basterà proseguire per un facile sentiero che condurrà all'area pic-nic in Località Caruccia.



**A8 Milano-Laghi**

Imbocco A26  
 Direzione Genova  
 Uscita Romagnano Sesia

**A4 Milano-Torino**

Uscita Carisio  
 Direzione Cossato, Valle mosso,  
 Trivero, Bielmonte