



 OASI ZEGNA

***Movimento
Somatico
in Natura***

Quinta Edizione.

23 24 25 LUGLIO 2022

A cura di Franca Rey - Body Mind Centering® Practitioner

PROGRAMMA

meditazione*
colazione
lavoro corporeo
all'aperto 3 ore

pranzo
riposo e tempo libero
(camminate,
bagni nelle pozze
del torrente, lettura)

lavoro corporeo
nel tardo pomeriggio

cena
meditazione serale*



Le meditazioni sono guidate
da Franco Bernazzoli
meditante esperto

UN'ESPERIENZA DI 3 GIORNI

Lavoro corporeo
e pratiche
di consapevolezza
a contatto con la Natura
per rigenerarsi e trovare
nuove ispirazioni
creative



PER INFO E PRENOTAZIONI
francarey.dmt@gmail.com
+39 347-0183158

 **OASI ZEGNA**

Rifugio la Piana del Ponte
www.rifugiolapianadelponte
.wixsite.com/rifugio

FRANCA REY

Practitioner Body Mind Centering® - ISEF
DanzaMovimentoTerapeuta Apid® n. 61 Reg. Prof.
Pratica e ricerca da 30 anni
nell'ambito della danza nelle sue diverse forme,
Movimento Autentico e Meditazione

