

Vacanza meditativa tra Yoga e Bioenergetica



# RESPIRO E NATURA

**Monterosso (SP) Monastero di Soviore**

Durante le giornate verranno proposte varie "opportunità" secondo certi suggerimenti tratti dallo **yoga**, da **tecniche di meditazione** e dalla **analisi bioenergetica** di A. Lowen, in una sequenza che alterna, nella suggestiva fascinazione del paesaggio ligure delle Cinque Terre, momenti di ricerca interiore con fasi di svago e divertimento. La vacanza inizierà giovedì mattina **12 luglio** e terminerà domenica **15 luglio**, l'accoglienza è prevista dalle ore 11, saremo alloggiati in camere doppie, con vista mare, in regime di mezza pensione con colazione e cena (è possibile partecipare anche per periodi più brevi).



## Conduttori

Dott. **Flavio Panizza**

Psicoterapeuta, Analista ad indirizzo bioenergetico

**Marc Candoli**

Conduttore di classi di esercizi bioenergetici, Insegnante di yoga e del metodo Feldenkrais®, Consulente psicosomatico



**Per informazioni e prenotazioni**

Marc: cell. 347 1548096 - Flavio: cell. 340 3023271 - [www.artediessere.it](http://www.artediessere.it)