

# Pem Pem Retreat

Il viaggio nel corpo





# Pem Pem Retreat

Uno spazio sicuro in cui abbandonare  
il giudizio e respirare la libertà

## Giorno 1

- 16.00 Arrivo e Sistemazione
- 20.00 Cena e Presentazioni

## Giorno 2

- 8.00 Colazione
- 9.00 “Questo è il mio corpo”. Un cerchio per connetterci con i nostri corpi e tracciarne la storia.
- 13.00 Pranzo
- 15.00 “Accogliere il corpo attraverso la sagoma corporea”. Con l'ausilio del mezzo artistico lavoreremo sulla percezione della nostra immagine corporea, sulle emozioni e la relazione con il mondo esterno.
- 20.00 Cena

## Giorno 3

- 9.00 “Sentire e Liberare i corpi”. In questo workshop ci focalizzeremo sul sentire ed esprimere il corpo in tutta la sua potenza. Lavoreremo su noi stessi\* e in relazione con gli altri corpi.
- 13.00 Pranzo
- 15.00 Attività special: Bagno di foresta con Primiana Leonardini Pieri. Ci immergeremo nella natura utilizzando tutti i sensi.
- 19.00 Aperitivo & fiesta. In un ritiro dedicato al corpo non poteva mancare un'occasione per muoverlo a suon di Pem Pem.

## Giorno 4

- 8.00 Colazione
- 9.00 “Cerchio dei doni”. Ci saluteremo regalandoci qualcosa di davvero prezioso.
- 13.00 Pranzo e Saluti

\*Per lo svolgimento di alcune attività la nudità è consigliata. Non sono tollerati atteggiamenti violenti, giudicanti e irrispettosi.