

SEMINARIO DI PRIMAVERA 2026

 **OVEREATERS
ANONYMOUS®**
Intergruppo Adriatico-Italia
OVEREATERS ANONYMOUS APS
Mangiatori Compulsivi Anonimi

Monastero Santa Croce

Bocca di Magra (SP)

8 - 9 - 10 maggio 2026



“SCELGO DI VIVERE ALLA LUCE DI 25 ANNI
DEL SEMINARIO DI PRIMAVERA”



PROGRAMMA



Venerdì 8 Maggio

- Ore 10-16 Accoglienza
- Ore 17.30 ***"Riunione introduttiva"***
- Ore 20 Cena
- Ore 21 Riunione con l'oratore: ***"Unità – Strumenti di Recupero"***
- Ore 23 Riunione della Civetta

Sabato 9 Maggio

- Ore 7.30 Passeggiata o riunione dell'Allodola
- Ore 8.30 Colazione
- Ore 10 Riunione aperta: ***"Che cos'è OA? Come funziona OA?"***
- Ore 13 Pranzo
- Ore 15 Riunione con oratore: ***"Terzo Passo, Recupero spirituale"***
- Ore 16.30 Pausa
- Ore 17 Riunione con oratore: ***"Programmazione Alimentare"***
- Ore 20 Cena
- Ore 21 Serata concerto



Domenica 10 Maggio

- Ore 7.30 Passeggiata o riunione dell'Allodola
- Ore 8.30 Colazione
- Ore 10 Riunione con oratore: ***"Apriamo le porte al Cambiamento"***
- Ore 13 Pranzo e saluto

LE RIUNIONI SARANNO INTRODOTTE DALLA TESTIMONIANZA DI UN ORATORE OA, IL QUALE AVRÀ A DISPOSIZIONE 15 MINUTI PER RACCONTARE LA SUA STORIA DI RECUPERO CON ENFASI SUL TEMA PROPOSTO.

TARIFFE PENSIONE COMPLETA

MONASTERO SANTA CROCE BOCCA
DI MAGRA (SP)

PER CHI ARRIVA IL VENERDÌ

€ 148 (singola)
€ 132 (doppia)
(Colazione + 4 pasti)

PER CHI ARRIVA IL SABATO

€ 74 (singola)
€ 66 (doppia)
(Colazione + 2 pasti)

IN GENERALE

Pasto extra € 20.00
Iscrizione: a discrezione
con la settimana

Le prenotazioni dovranno pervenire per mail entro il 25/04/2026

Nella prenotazione indicare: cognome, nome, data nascita, luogo di nascita, giorno di arrivo, tipologia di camera (singola o doppia).

INFO E PRENOTAZIONI:

TEL: +39 388 999 4314

EMAIL: oaseminariodiprimavera@gmail.com

INFORMAZIONI IMPORTANTI PER IL SOGGIORNO

Tutte le camere hanno bagno privato.

Bella e comoda sala conferenze per 50 posti situata al piano terra, ben attrezzata per le proiezioni e dotata di sedie con tavoletta per prendere appunti. Ampia e bella sala da pranzo, con oltre 150 posti e sguardo rivolto al mare.

Possibilità di belle passeggiate all'interno del vasto parco giù fino al mare. Per i più coraggiosi una bella spiaggia per il primo bagno della stagione.

La colazione è a buffet, il pranzo e la cena sono serviti a tavolo.

Il bar è aperto dopo i pasti, per il servizio caffetteria.

Gli ospiti che dovessero avere esigenze alimentari particolari (ivi comprese **allergie** e/o **intolleranze**) sono pregati di comunicarlo in anticipo al momento della prenotazione.

COME RAGGIUNGERE IL MONASTERO

IN AUTO:

Chi arriva da nord (Genova o Parma) deve uscire al casello di Sarzana e seguire le indicazioni per Bocca di Magra;

Chi arriva da sud (Firenze o Livorno) deve uscire al casello di Carrara e seguire le indicazioni per Ameglia e poi per Bocca di Magra.

All'ingresso del paese, prendere la strada a destra seguendo l'insegna marrone "Monastero Santa Croce"; salire per alcuni tornanti sulla collina e poi svoltare a sinistra seguendo ancora per "Monastero Santa Croce".

Sulla destra si trova il cancello del Monastero.

IN TRENO:

Scendere alla stazione di "Sarzana" e usufruire del servizio taxi (0187.627777). In alternativa esiste un autobus per Bocca di Magra, che però effettua poche corse e ferma in paese; da qui gli ultimi 2 km in salita sono da percorrere a piedi.

INFO E PRENOTAZIONI:

TEL. +39 388 999 4314

Email: oaseminariodiprimavera@gmail.com

Se hai domande o vuoi sapere di più, siamo qui per aiutarti!

TI ASPETTIAMO!



**OVEREATERS
ANONYMOUS®**
Intergruppo Adriatico-Italia
OVEREATERS ANONYMOUS APS
Mangiatori Compulsivi Anonimi

Seminario di Primavera 2026
Monastero Santa Croce (Bocca di Magra - SP)
8 - 9 - 10 Maggio 2026

Modulo di prenotazione da inviare a: oaseminariodiprimavera@gmail.com

entro il 25/04/2026

Cognome..... Nome.....

data nascita..... luogo di nascita.....

giorno di arrivo.....

Sistemazione in camera:



singola



doppia, divisa con

Esigenze particolari per i pasti (es.: vegetariano, senza glutine, senza lattosio, etc...)

.....

Altre eventuali esigenze

Tariffe pensione completa (colazione+ 2 pasti)

Per chi arriva il Venerdì € 148(singola) € 132 (doppia)

Per chi arriva il Sabato € 74 (singola) € 66 (doppia)

Pasto extra € 20.00

Il pagamento per il soggiorno al Monastero verrà regolato individualmente da ciascun partecipante direttamente con la struttura ospitante.

La quota di iscrizione con importo a discrezione sarà versata con la settimana

Per informazioni chiamare il n. 388 999 4314 o scrivere a: oaseminariodiprimavera@gmail.com