

# L'Arte del BenEssere

un nuovo percorso nato dalla collaborazione fra l'Associazione culturale Lignarius e la psicologa Nirmana Ewa Stonarska

**mercoledì 10 ottobre 2018 ore 19-21**

nei locali di Lignarius in via Mecenate, 35

**serata gratuita teorico-esperienziale**

## Sentieri di energie

Laboratorio per donne di ogni età

**Durante gli incontri utilizzeremo diverse esperienze psico-corporee:  
Yoga, Bioenergetica, Danzaterapia, Tango Olistico,  
Tecniche di Rilassamento e Meditazione**

**\* per ritrovare un contatto profondo con il corpo, i sentimenti, le emozioni,  
imparando ad accettarli e esprimerli \***

**\* per migliorare l'autostima, liberare il potenziale energetico e creativo \***

**\* per facilitare la chiarezza nei pensieri e progetti \***

## Ingresso gratuito previa prenotazione

Il laboratorio si svolgerà, a partire dal 24 ottobre 2018, presso Lignarius, via Mecenate, 35 (di fronte al Teatro Brancaccio, Metro A, Vittorio Emanuele)

**Durata:** 10 lezioni (20 ore), mercoledì ore 19-21 a settimane alterne.

**Quota di partecipazione:** 200 euro + 10 euro di quota associativa

Nirmana Ewa Stonarska, psicologa specializzata in Terapie Olistiche (Bioenergetica, Energetic Breathing, Danzaterapia, Tango Olistico, Costellazioni Familiari e Rituali ) consulente e animatrice di Metamedicina; da 38 anni pratica lo Yoga e la Meditazione nella sua vita personale e professionale.

L'Associazione culturale Lignarius è un centro di arti e artigianato,  
da 25 anni nel cuore di Roma.

**Info 064885079 - [info@lignarius.net](mailto:info@lignarius.net)**