



Ateliere de weekend pentru minte și corp.



[www.sibiul.ro](http://www.sibiul.ro)

Pensiunea Lunca Sibiului vă invită la atelierul de weekend:

## Autocunoaștere și dezvoltare emoțională.



### Relaxare. Emoție. Natură.

Atelierul este destinat celor care vor să se relaxeze, să vorbească despre emoțiile din viața lor și celor care iubesc mișcarea și comuniunea cu natura. Este prima parte dintr-o serie de trei părți dedicate autocunoașterii și gestionării emoțiilor.

**Perioada:** weekendul 17-19 martie 2017 (sosirea vineri seara și încheierea duminică după prânz)

### Activitate:

Discutăm, ne ascultăm, ne relaxăm, ne plimbăm în natură. Programul este realizat de către Alex Lescau, un psihoterapeut cu o bogată experiență în abordarea diverselor probleme de natură psiho-emoțională și de către Daniel Troanca, un ghid montan experimentat și pasionat de natură, sănătate fizică și mișcare în aer liber. Ne adresăm sufletului și corpului tău. Vom învăța cum să ne cunoaștem emoțiile și cum să le gestionăm, cum să ne relaxăm și să ne autocunoaștem prin mișcare și excursii în împrejurimi.



**Locație:** sat Sibiul, Mărginimea Sibiului, jud. Sibiu. Gazda acestui eveniment este Pensiunea Lunca Sibiului unde sunt oferite excelente servicii de masă și cazare în camere cu unul sau două paturi.

**Participați.** Numărul maxim de participanți este de 12 persoane.

**Taxă de participare:** 250 euro per persoană sau 450 euro per cuplu/pereche (masa și cazarea incluse)

Pentru înscriere se achită un acout de 30% din cost până în data de 8 martie 2017

**Date de contact:**

Alexandru Lescau: 0722 683 862, email: [allescau@yahoo.com](mailto:allescau@yahoo.com)