



Comune  
di Verona



# L'ARMONIA È LA CHIAVE DELLA BELLEZZA

INIZIATIVE PER LA  
GIORNATA INTERNAZIONALE DEI DIRITTI DELLA  
DONNA  
2025

**Centro culturale 6 Maggio 1848**

**per info e prenotazioni  
centroculturale@lefate.org- 045954784**

leFate

FONDAZIONE  
CARIVERONA



2025

# L'ARMONIA È LA CHIAVE DELLA BELLEZZA

*Giornata Internazionale dei Diritti della Donna*

VENERDÌ 7 MARZO  
ORE 16:30 - 18:30

## **MINDFULNESS PSICOSOMATICA**

*Un viaggio verso il benessere interiore  
con Elena Zampiccoli, psicomotricista  
Un'esperienza di consapevolezza per sciogliere stress e tensioni attraverso  
tecniche dolci di rilassamento, respirazione ed energetica.*

SABATO 8 MARZO  
ORE 10:00 - 12:00

## **MOVIMENTO CORPOREO CON CORE ENERGETICA**

*Esprimi te stessa attraverso il corpo  
con Marta Serpelloni, counselor-core energetista  
Un laboratorio esperienziale per liberare energia, aumentare la consapevolezza  
di sé e ritrovare il piacere del movimento attraverso il metodo della Core  
Energetica.*

SABATO 8 MARZO  
ORE 16:00 - 19:00

## **ARMOCROMIA E BODYSHAPE**

*Scopri i colori e le forme che ti valorizzano  
con Daniela Mondardo, psicologa e consulente di armocromia  
Un viaggio alla scoperta della bellezza autentica e dell'armonia. L'analisi  
cromatica e la bodyshape aiutano a riconoscere il valore unico del proprio  
corpo, superando gli standard irrealistici della moda.*

Via Mantovana, 66  
Verona