

novembre 2024 - marzo 2025

RICOMINCIO

DA ME

percorsi di benessere
per vivere meglio con
se stessi e con gli altri

BIBLIOTECA BASSANI



Darsi pace: incontriamo lo yoga

SABATO 18 APRILE ORE 10:30

Incontro a cura di **Adriana Di Pietro**

Federazione Italiana Yoga

Lo Yoga è una disciplina che invita all'ascolto di sé: strumento meraviglioso e alla portata di tutti. L'incontro consisterà di una parte teorica e di un'attività esperienziale di circa 90' minuti e si rivolge a tutti coloro che desiderano riconnettere corpo, mente ed emozioni per ristabilire l'armonia interiore.

I partecipanti dovranno portare: un tappetino, una coperta, abbigliamento comodo, acqua da bere.

SU PRENOTAZIONE