

BIBLIOTECA BASSANI
ottobre 2025 - marzo 2026

RICOMINCIO DA ME

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

GENNAIO 2026

SABATO 17 GENNAIO ORE 10.30
Yoga della Risata:
ridere fa bene!

Una pratica che unisce esercizi di risata e respirazione yogica, con effetti benefici su corpo, mente e relazioni. Un'ora di movimento, gioco ed energia positiva aperta a tutti.

Incontro A cura di **Rosa Marra**
Leader e Teacher certificata di Yoga
della Risata

SABATO 31 GENNAIO ORE 10:30
Respiro e consapevolezza
introduzione al Pranayama

Parola sanscrita: Prana = energia vitale,
Ayama = non dispersione.

Il Pranayama insegna a trattenere
l'energia vitale attraverso la coscienza del
respiro, stabilendo un ponte consapevole
tra corpo e mente.

Prima di praticare tecniche codificate, è
importante imparare l'ascolto del respiro e
la sua collocazione nel corpo.

Incontro a cura di **Adriana Di Pietro**
docente certificata Yoga

SU PRENOTAZIONE