

BIBLIOTECA BASSANI
ottobre 2025 - marzo 2026

RICOMINCI 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



Biblioteca comunale Bassani, Via Grosoli 42, Ferrara
Info: 0532797414 info.bassani@comune.fe.it