

BIBLIO-YOGA

Sabato 16 novembre

Sabato 30 novembre

Sabato 7 dicembre

dalle ore 17:00

Santa Maria Nuova (FC)

Via XXIV ottobre n. 32

Per informazioni 393-9149427

Ingresso gratuito



YOGA E BIBLIOTECA SI INCONTRANO PER UN POMERIGGIO
ALL'INSEGNA DEL BENESSERE FISICO E PSICOLOGICO



L'insegnante Mirco Scaranna vi condurrà in un viaggio di benessere con una lezione arricchita da letture evocative, che risveglieranno mente e spirito.

Al termine della lezione ciascun partecipante potrà condividere a voce alta un brano di ispirazione portato da casa.

La biblioteca, in un'atmosfera di quiete e riflessione, metterà a disposizione testi dedicati al benessere, e una bibliotecaria sarà pronta a guidarvi tra le pagine che potrebbero trasformare il vostro percorso interiore.