



BIBLIOTECA COMUNALE  
BIBLIOTHÈQUE COMMUNALE

Fraz. Ayez, n. 8

11010 ALLEIN (AO)

10+1 incontri  
(1h<sup>1</sup>/<sub>2</sub>) = 105 €

c/o Sala conferenze della  
Biblioteca



con **Patrizia REVELLO**

# HATHA YOGA,



*Nutrirsi di energia*

**Venerdì dalle 20.00 alle 21.30**

**... ISCRIVITI  
ANCHE TU !!**

Tel.: 0165 789647

Fax.: 0165 789596

biblioteca@comune.allein.ao.it

## ORARIO DI APERTURA

LUNEDI'	Chiuso
MARTEDI'	14.00-18.00
MERCOLEDI'	14.00-18.00
GIOVEDI'	Chiuso
VENERDI'	10.00-12.30 14.00-18.00
SABATO	9.30-15.30

**venerdì 24 SETTEMBRE**

1° lezione-prova

al termine della quale dovranno essere  
versate le quote di partecipazione

*"Una pratica psico-fisica, che coinvolge l'essere nella sua totalità, con l'intento di vivere il momento presente, eliminare i blocchi, ridurre la tensione, ritrovare leggerezza e flessibilità e migliorare il fluire dell'energia nel corpo. L'efficacia del metodo si basa sull'ascolto del corpo o percezione sensoriale, nelle diverse posture, sul libero fluire della respirazione, sulla qualità e quantità del movimento e sull'utilizzo della capacità immaginativa. Nutrirsi di energia è: Un auto-massaggio che permette di mantenersi 'in forma' ed avere la quantità di energia necessaria per vivere ogni istante nella pienezza; Un percorso di auto-consapevolezza e risveglio per 'fare amicizia' con il corpo, apprendere il suo linguaggio e decodificare i messaggi che incessantemente invia; Una pratica per sviluppare la capacità ad essere testimoni, che osservano il corpo, la mente e le emozioni nella loro continua trasformazione."*

I partecipanti dovranno dotarsi di:

- vestiti comodi
- calzini
- tappetino o coperta

