



BIBLIOTECA COMUNALE
BIBLIOTHÈQUE COMMUNALE

Fraz. Ayez, n. 8

11010 ALLEIN (AO)

10+1 incontri
(1h¹/₂) = 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 |
| VENEDI' | 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

