YOGA

5 martedì consecutivi, dal 6 novembre 2012

P. P.
6500 Bellinzona 1

Yoga in biblioteca.

ATTIVITÀ BENESSERE

Con Monica Consiglio

La biblioteca pubblica non è più solo uno spazio di prestito, di studio e di lettura; da diversi anni è anche luogo di proposte culturali, piazza aperta dove incontrarsi e far generare idee e progetti. Proporre un corso introduttivo allo yoga è un po' come iniziare un nuovo libro, dove la storia si legge tra le articolazioni e i pensieri del nostro corpo.

La signora **Monica Consiglio** si mette a disposizione gratuitamente per cinque lezioni introduttive allo yoga (Hatha yoga e Krija yoga).

Le lezioni si terranno nella **sala conferenze di Palazzo Franscini.**
I partecipanti sono pregati di presentarsi già dal primo incontro con vestiti comodi e un materassino o una coperta per gli esercizi al suolo.

Date:	martedì	6 novembre	17:30-18:30
	martedì	13 novembre	17:30-18:30
	martedì	20 novembre	17:30-18:30
	martedì	27 novembre	17:30-18:30
	martedì	4 dicembre	17:30-18:30

Informazioni: 091 814 15 01 / 076 679 45 30 / bcb-cultura@ti.ch

Biblioteca cantonale
Bellinzona
Viale Stefano Franscini 30a
CH-6501 Bellinzona

grafica eureka - sementina