



**BIBLIOTECA
CIVICA**
RIVA DEL GARDA



POESIA DEL MOVIMENTO

ATTRAVERSO IL METODO FELDENKRAIS

A cura di **Eleonora Croci**

In collaborazione con **Sabrina Zanon**, l'Associazione "Lotus - Oltre il tumore al seno" e le volontarie del gruppo lettura della Biblioteca

Calendario degli incontri

Venerdì 26/09	17.00-19.00
Venerdì 03/10	17.00-19.00
Venerdì 10/10	17.00-19.00
Venerdì 17/10	17.00-20.00



Gli incontri si svolgeranno presso la Biblioteca civica di Riva del Garda
La partecipazione è gratuita con prenotazione obbligatoria presso la Biblioteca

La proposta offre alle partecipanti un breve viaggio dentro di sé attraverso il movimento dolce, introdotto da spunti poetici e narrativi. Il percorso consente di scoprire una pratica efficace ad alleviare tensioni e disturbi posturali del corpo e, attraverso la poesia, lambire la parte interiore e profonda di sé. Nell'arco dei quattro incontri si favorirà un benessere psico-fisico attraverso alcuni passaggi: il *silenzio* offrirà spazio alla *parola*, la *forza di gravità* incontrerà la *leggerezza*, il *pieno* contemplerà il *vuoto*, il *movimento* diventerà *consapevolezza*.

Il percorso si rivolge a donne che stanno vivendo o hanno vissuto l'esperienza del tumore al seno, e ai loro familiari. Le partecipanti sono invitate a portare un materassino e una coperta personale, abbigliamento e calze comodi.

Per info e prenotazioni:

Biblioteca civica di Riva del Garda

tel: 0464-573806

mail: biblioteca@comune.rivadelgarda.tn.it