Biblioteca Civica di Riva del Garda

# TRA LE PAGINE DEL RESPIRO

## YOGA E LIBRI PER COLTIVARE BENESSERE, PRESENZA E CONSAPEVOLEZZA

con **Stefania Santoni e Beatrice Monticelli**

La pratica dello yoga si unisce alla forza trasformativa dei libri mettendo in dialogo corpo, mente e dimensione interiore. Lo yoga verrà proposto in forma dolce e accogliente, adatta anche a chi non ha esperienza.

**16/10**

### Abitare il silenzio

Rilke e il coraggio di ascoltarsi
Dal libro *Lettere a un giovane poeta*
di Rainer Maria Rilke

**23/10**

### La ferita che cura

Attraversare il dolore, generare forza
Dal libro *La ferita che cura*
di Antonia Chiara Scardicchio

**6/11**

### La voce del fuoco

Comprendere la rabbia e liberarne l'energia
Dal libro *Le sorprendenti funzioni della rabbia*
di Marshall B. Rosenberg

**20/11**

### Il potere di adesso

(So)stare nel presente
Dal libro *Il potere di adesso* di Eckhart Tolle



**il venerdì dalle 18.00 alle 20.00**
portare abbigliamento comodo e un tappetino
partecipazione gratuita su prenotazione

BIBLIOTECA CIVICA
RIVA DEL GARDA

per informazioni
tel: 0464573806
mail: biblioteca@comune.rivadelgarda.tn.it

bibliotecariva
bibliotecariva