



CITTA' METROPOLITANA DI CAGLIARI



SISTEMA BIBLIOTECARIO  
MONTE CLARO

Settore Pubblica Istruzione e Servizi alla Persona  
Servizio Istruzione, Cultura, Biblioteche

Sistema Bibliotecario Monte Claro

Biblioteca Metropolitana Emilio Lussu

## COMUNICATO

### Presentazione del libro

***Nel respiro il segreto della vita: rieducazione alla respirazione***  
di Amadio Bianchi

La **Biblioteca Metropolitana Emilio Lussu**, nell'ambito delle attività di promozione della lettura, in collaborazione con la **Cooperativa Socioculturale**, organizza la presentazione del libro **'Nel respiro il segreto della vita: rieducazione alla respirazione'** di Amadio Bianchi, con pratica abbinata alla tecnica del Pranayama.

La presentazione sarà accompagnata dalle letture di alcuni brani significativi tratti dall'omonimo libro a cura del **gruppo di lettura 'ad alta voce'** e sarà introdotta da **Daniela Laudani**, Maestra di yoga ed appassionata studiosa delle dinamiche pratiche e filosofiche dello yoga.

Sarà presente l'autore **Amadio Bianchi**, presidente del movimento mondiale per lo yoga e l'Ayurveda, della European Yoga Federation, della Scuola Internazionale di Yoga e Ayurveda C.Y. Surya, vicepresidente dell'International YOGA Confederation di New Delhi, coordinatore generale del Movimento Mondiale per l'Ayurveda e della Confederazione Ufficiale Italiana di Yoga, ambasciatore della The World Community of Indian Culture and Traditional Disciplines, membro fondatore della European Ayurveda Association.

#### Obiettivi

Lo scopo della presentazione di questo testo è soprattutto quello di promuovere la biblioteca e la lettura in generale attraverso la valorizzazione del proprio patrimonio bibliografico e documentario, inoltre quello di diffondere il linguaggio e i valori sottesi alla disciplina Ayurvedica.

L' Ayurveda è una scienza olistica che tratta non solo della medicina e delle malattie, ma di ogni aspetto dell'esistenza, è focalizzata sulla prevenzione, sui comportamenti socio-morali e su speciali regole di vita e dietetiche. La respirazione è strettamente associata allo yoga, tanto che difficilmente si possono separare le due cose, ed è importante anche per chi pratica la meditazione. Sono tematiche assai diffuse nella nostra società contemporanea, infatti sempre più persone in diverse parti del mondo gradiscono seguire i principi basilari di questa disciplina al fine di ottenere una vita lieta, serena e lunga.

#### Destinatari

La presentazione del libro, le letture e la pratica ayurvedica sono gratuite e aperte a tutti gli iscritti alla biblioteca e non.

#### Quando

Mercoledì 4 settembre 2019 alle ore 17.00.

#### Dove

Sala 'Giovanni Lilliu' oppure - se le condizioni meteorologiche lo consentiranno - nel cortile antistante l'ingresso della Biblioteca Metropolitana Emilio Lussu, Parco di Monte Claro della Città Metropolitana di Cagliari, ingresso principale pedonale: via Cadello, ingresso parcheggi: via Cadello 9/b. Ingresso secondario pedonale: via Mattei.

#### Informazioni:

Per informazioni telefonare in biblioteca al n° 0704092901, 0704092912, e-mail: [info@bibliotecamonteclaro.it](mailto:info@bibliotecamonteclaro.it)

#### Biblioteca Metropolitana Emilio Lussu

Villa Clara, Parco di Monte Claro via Diego Cadello 9/b - 09121 Cagliari  
telefono: 070 409 2901 – 070 409 2912 / fax: 070 409 2902  
e-mail: [info@bibliotecamonteclaro.it](mailto:info@bibliotecamonteclaro.it) / sito web: [bibliotecamonteclaro.it](http://bibliotecamonteclaro.it)  
orari: lun-ven 8.00-19.40 / sabato 9.00-19.40 / domenica 15.00-19.40