



CITTA' METROPOLITANA DI CAGLIARI



SISTEMA BIBLIOTECARIO  
MONTE CLARO

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

Sistema Bibliotecario di Monte Claro  
Biblioteca Metropolitana Emilio Lussu

## COMUNICATO

Laboratorio di lettura e pratica yoga  
**Namasté: letture e pratica yoga**  
5 incontri dedicati alla lettura e alla pratica dello yoga

Il Sistema Bibliotecario di Monte Claro, nell'ambito delle attività di promozione della lettura, in collaborazione con la Cooperativa Socioculturale, promuove un laboratorio dal titolo **Namasté: letture e pratica yoga**.

Il laboratorio sarà articolato in 5 incontri, da settembre a ottobre 2019, della durata di un'ora e mezza ciascuno. Ogni incontro riguarderà uno specifico argomento della disciplina e sarà articolato in due fasi:

- La **prima parte** riguarderà la presentazione dell'argomento del giorno, l'autore e il testo trattato con la lettura di alcuni brani significativi proposti dal gruppo di lettura **'Ad alta voce'** ;
- La seconda parte riguarderà le esercitazioni pratiche.

L'approfondimento e le esercitazioni pratiche saranno curate da Daniela Laudani, Maestra di yoga ed appassionata studiosa delle dinamiche pratiche e filosofiche dello yoga.

**Nello specifico gli argomenti saranno i seguenti:**

**Mercoledì 18 settembre**, Lo yoga in tutti i sensi: esperienze sensoriali nella pratica;  
**Mercoledì 25 settembre**, Lo yoga di ogni giorno - Yama e Niyama - la filosofia yogica applicata alla pratica;  
**Mercoledì 2 ottobre**, Lo Yoga e la sedia: in ufficio, in treno o dove vuoi;  
**Mercoledì 9 ottobre**, Lo yoga e le posizioni per te: indicazioni e controindicazioni della pratica;  
**Mercoledì 16 ottobre**, Lo yoga e la mente: movimenti consapevoli per rilassare la mente.

### Obiettivi

Lo scopo del laboratorio è di promuovere la lettura e i servizi della biblioteca attraverso la valorizzazione del patrimonio bibliografico e documentario ed inoltre quello di far conoscere alcuni aspetti inerenti il linguaggio e i valori sottesi alla disciplina e alla pratica dello yoga.

### Destinatari

Il laboratorio è gratuito ed aperto a tutti previa iscrizione alla biblioteca.

### Quando

Mercoledì 18 e 25 settembre; 2, 9, 16 ottobre 2019.

### Orario

18,00/19,30

### Dove

Biblioteca Metropolitana Emilio Lussu. Parco di Monte Claro. Ingresso in auto e a piedi da via Romagna (Cittadella della Salute), a piedi da Via Mattei e da Via Cadello 9/b.

### 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 8.00-19.50 / sabato 9.00-19.50 / domenica 15.00-19.50